LEZZET

YÖRE YEMEKLERİ ANSİKLOPEDİSİ

CİLT 3
EGE VE AKDENİZ

Lezzet dergisinin okurlarına armağanıdır

BOSCH
Mutfak
stanbul (Merkez): Bağdat Cad.160/1 Selamiçeşme Tel: (0216) 363 11 95-6 Fax: (0216) 357 13 89
Ankara (Yetkili Satıcı): Hoşdere Cad. 198 Çankaya Tel: (0312) 442 17 20-1 Fax: (0312) 442 17 22
stanbul (Şube): Adnan Saygun Cad. 72/4 Ulus Tel: (0212) 287 31 80

LEZZET

YÖRE YEMEKLERİ ANSİKLOPEDİSİ

CİLT 3
EGE VE AKDENİZ

Lezzet dergisinin okurlarına armağanıdır

Sanat, filozofi, mitoloji, bilim ve yemek

Toplam dört ciltten oluşan Lezzet Yöre Yemekleri Ansiklopedisi'nin ilk iki cildi gerçekten büyük ilgi gördü. Lezzet uzmanları tarafından tek tek denenerek hazırlanan bu çok özel tarifler, okurlarımız tarafından büyük beğeni kazandı. Bu beğeni bizi gerçekten çok sevindirdi. Bundan sonra yeni projeler geliştirmek için bizi yüreklendirdi.

Ege ve Akdeniz dendiğinde akla ilk olarak deniz, kum, güneş ve elbette tatil geliyor. Ege ve Akdeniz'in serin sularında yüzüp, muhteşem sahillerinde dolaşırken elbette buraların dünya üzerindeki önemli uygarlık merkezlerinden bir tanesi olduğunu da unutmamak gerek.

Milattan Önce 600'lerde Batı Anadolu, bütün dünyanın en ileri bölgesi haline geldi.

Başta Miletos olmak üzere bu bölgedeki kentler yepyeni bir dünya görüşü yarattılar. Homeros destanları ile bunu başardı. Hesiodos'un Theogonia adlı eserinde ise din, bir mitoloji konusuydu. Tanrılar insanlardan farksız bir yaşam sürdürüyorlar; onlar da kızıyor, kıskanıyor, çapkınlık yapıyor, korkuyor, aldatıyor, aldanıyor ya da yanılıyorlardı. Onların insanlardan biricik ayrılığı ölümsüz oluşlarıydı. Tanrılar güçlüydü, ancak bu güç belirli sınırlar içindeydi. Baş tanrı Zeus'un bile her isteği olmuyordu. Bu inanç özgür düşüncenin bir başka görüntüsüydü.

Doğa filozofları cinlerden, perilerden ve dinsel inanışlardan sıyrılmış olarak doğa olaylarının oluş nedenlerini özgür düşünce yöntemi ile ele aldılar ve bugünkü Batı uygarlığının temelini attılar. Bu özgür araştırma yolu ile Karialı (güneybatı Anadolu'nun bir bölümü) Hexamyes'in oğlu Thales, MÖ 28 Mayıs 585 tarihinde meydana gelen güneş tutulmasını önceden hesaplayarak, bu konudaki ilk örneği oluşturdu. Bu dönemin Miletoslu diğer iki büyük doğa filozofu Anaximandros ve Anaximenes'di. Maddenin çekirdeği demek olan atom sözcüğü bir anlamda ilk kez Miletos'ta kullanıldı. Kolophonlu (Değirmendere) Xenophanes ve özellikle büyük filozof Ephesoslu Herakleitos özgür düşüncenin öteki temsilcileriydi.

Milattan Önce 550-540 tarihlerinde Theoslu (Sığacık) Anakreon ve Sardesli (Salihli) Hipponax, bölge şiirinin güçlü ve ilginç ozanlarıydılar.

Milattan Önce 550-600 yılları arasındaki süreçte Batı Anadolu, sanat alanında da yeryüzünün en parlak merkeziydi. Yine bu dönemde dünyanın ilk büyük mermer yapısı Efes Artemis Tapınağı inşa edildi. Heykeltraşlıkta da büyük başarılar elde edildi.

Batı Anadolu kentleri, bir süre sonra Persler'in eline geçince, doğa filozofları, heykeltraşlar ve ressamlar Atina'ya, özellikle İtalya'ya göç ettiler. Böylelikle Batı Anadolu da kültür merkezi olma özelliğini Batı'ya kaptırmış oldu.

Elinizdeki bu ansiklopediyle biz de Ege ve Akdeniz bölgesinin yemek kültürüne katkıda bulunmaya ve bu kültürü belirli bir mantık dizgisi içinde sunmaya çalıştık. Umarız, Ege ve Akdeniz Yemekleri Ansiklopedisi'ni de daha önce yayımladığımız iki cilt kadar beğenirsiniz.

Nuray Mestci

Lezzet
Yöre Yemekleri Ansiklopedisi

Hürgüç Gazetecilik AŞ adına sahibi: Aydın DOĞAN
Genel Müdür: Mehmet YAŞİN
Yayın Koordinatörü: Lütfü TINÇ

Genel Yayın Yönetmeni: Nuray MESTCİ
Yazışleri Müdürü: Behzat Şahin
Görsel Yönetmen: Hale Çevikoğlu
Fotoğraflar: Muhittin Tüylüce, Gökhan Özaçıkgöz
Fotoğraf Stilisti: Hatice Aslankaya
Hazırlayanlar: Şule Şentarlı, Banu Gülsoy, Renan Yıldırım, Mine Türkili

Pazarlama Bölüm Başkanı: Orhan Taşkın
Ürün Müdürü: Bade Birol
Tanıtım Müdürü: Ebru Timur

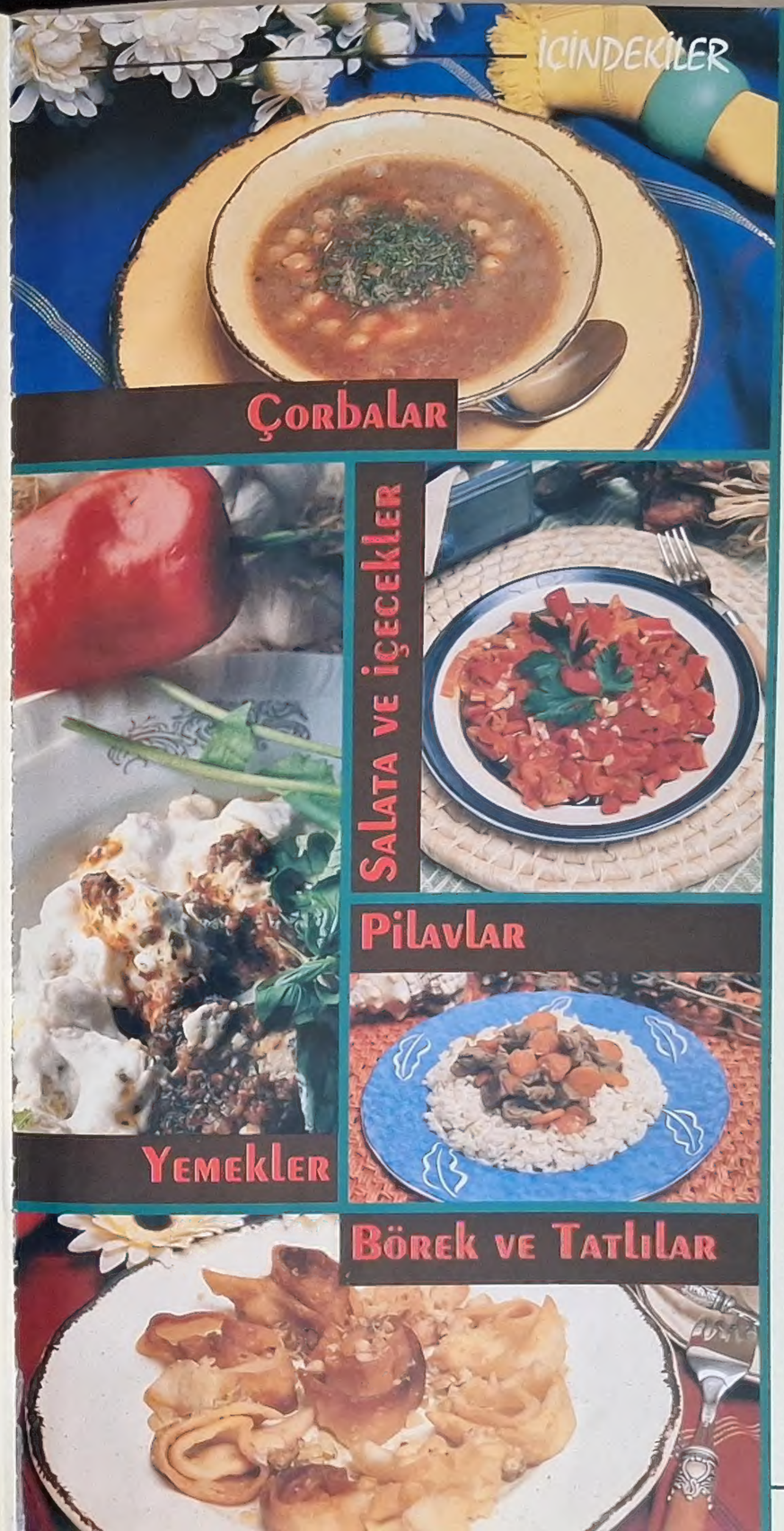
Üretim Bölüm Başkanı: Mehmet Çağlarer
Teknik Koordinatör: Güman Birincioğlu
Mali İşler Müdürü: Oğuz Koban

REKPA
REKLAM PAZARLAMA A.Ş.
Genel Müdür
Neslihan TOKCAN
Genel Müdür Yardımcısı
Aysun BAYAZITOĞLU
Grup Satış Direktörü
Zeynep ÖZDEMİR
Satış Müdürü
Seval GÜREL
Rezervasyon
Tel: 0212-677 06 37 / 0212-677 05 51
Fax: 0212-677 06 36 / 0212-677 06 67
Küçük İlan Rezervasyon
Tel: 0212-227 92 80
Faks: 0212-236 65 94
Ege Bölge Temsilcisi
Ziynet ATTİLA
Tel: 0232-463 51 00
Ankara Reklam Temsilcisi
Begüm MENGÜBAŞ
Tel: 0312-467 00 20
Antalya Reklam Temsilcisi
Nilgün Çetin GÖKALP
Tel 0 242-243 40 40

Yönetim Yeri: Hürgüç Gazetecilik AŞ
Hürriyet Medya Towers, 34544 Güneşli/İSTANBUL
Tel : (0212) 677 00 00 (30 Hat)
Fax : (0212) 677 05 82
Ankara Temsilciliği: Cinnah Caddesi No: 8/6
06690 Kavaklıdere-Ankara
Tel : (0312) 467 00 20-467 14 37
Teleks : 46 302; **Fax:** (0312) 427 02 84
Ofset Hazırlık: Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık AŞ
Baskı-Cilt: Doğan Ofset Yayıncılık ve Matbaacılık AŞ 34625 Sefaköy-İSTANBUL
Tel : (0212) 698 58 58 **Dağıtım:** Yaysat A. Ş.

BSI REGISTERED FIRM
NATIONAL ACCREDITATION OF CERTIFICATION BODIES
DÜNYANIN ISO 9001 KALİTE BELGELİ İLK VE TEK DERGİ GRUBU

OKUR DANIŞMA HATTI 0212 / 677 05 84
Hürriyet Dergi Grubu



İÇİNDEKİLER

ÇORBALAR
Ayşe Kızın Düğün Çorbası ... 8
Tatar Çorbası
Oğmeç Çorbası ... 9
Kulaklı Çorba
Tekke Çorbası ... 10
Yüksük Çorbası
Tere Çorbası ... 11
Tarhana Çorbası
Un Çorbası ... 12
Sıkıcık Çorbası
Çevirme Çorbası ... 13
Dul Avrat Çorbası ... 14

SALATA VE İÇECEKLER
Tahinli Patlıcan
Tahinli Maydanoz
Tahinli Soğan ... 16
Börülce Teletoru
Kısır ... 17
Antalya Piyazı
Humus
Gelin Turşusu ... 18
Közleme Biber Salatası
Susamlı Köfte ... 19
Radika Salatası
Çökelekli Zeytin
Kırmızıbiber Salatası ... 20
Zeytinyağlı Pilaki
Zeytinyağı ... 21
Peynir ve Şaraplar ... 22-23
Börülce Salatası
Hibeş ... 24

YEMEKLER
Enginar Dolması
Etli Enginar ... 26
Sini Köfte
Keşkek ... 27
Acem Köfte
Papaz Yahnisi ... 28
Çullama
Uşak Mutfağı ... 29
Vartabit Paçası
Balıklen ... 30
Çökelekli Biber Dolması
İzmir Köfte ... 31
Kağıt Kebabı
Elbasan ... 32
Patlıcan Böreği
Burdur Mutfağı ... 33
Ekşili Nohutlu Barnya ... 34
Gerdan Dolması ... 35
Kütahya Güveci
Naneli Köfte ... 36
Yoğurtlu-Fıstıklı Köfte
Adana Mutfağı ... 37
Sıcak, Tuzlu Sularda Her Mevsim Balık ... 38-39
Sarmısaklı Köfte ... 40
Tahinli Lahana Sarması
Muğla Mutfağı ... 41
Lebeniyeli Köfte ... 42
Karışık Dolma ... 43
Çevirme ... 44
Yörük Kebabı
Antakya (Hatay) Mutfağı ... 45
Çökertme
Adana Kebap ... 46
Tantuni Kebap
Mersin (İçel) Mutfağı ... 47
Kuzu Etli Patlıcan Söğürme
Ekşili Ispanak Başı ... 48
Kadınbudu Köfte
İzmir Mutfağı ... 49
Orfoz Fileto
Sinarit Izgara ... 50
Kılıç Buğulama ... 51
Ahtapot Kavurma ... 52

PİLAVLAR
Etli Dövme Pilavı
Ahtapotlu Pilav ... 54
Lokum Pilavı
Taş Kebabı ... 55
Özbek Pilavı
Börülceli Pilav ... 56

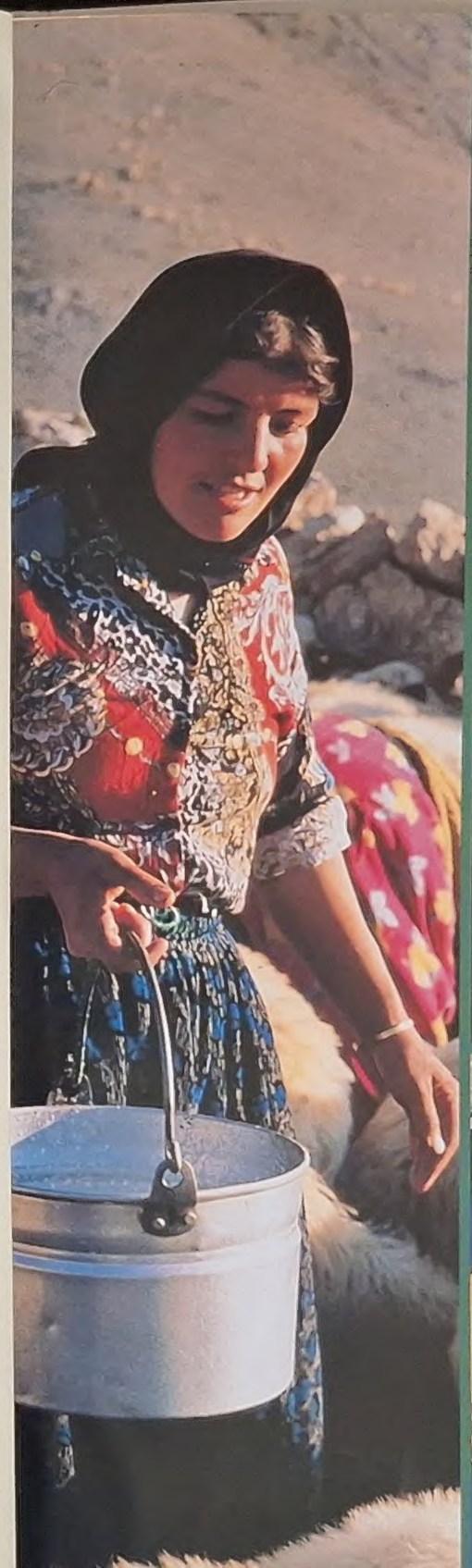
BÖREK VE TATLILAR
Sıkma
Susamlı Şeker ... 58
Gül Tatlısı
Pelvize Tatlısı ... 59
Ekmek Böreği
Patlıcan Reçeli ... 60
Künefe
Domates Reçeli ... 61
Katmerli Sac Böreği
Bici ... 62
Samsa Tatlısı
Mesir Macunu
Cezerye ... 63
Muska Böreği
Afyon Kaymağı ... 64
REHBER ... 65

Bereketli toprakların lezzet yüklü yemekleri

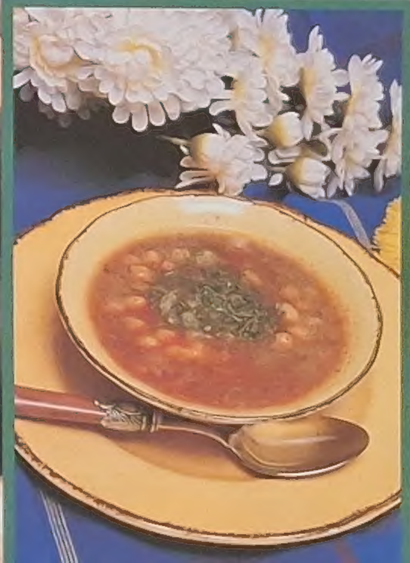
Sadece söylencelerin değil, onlara kaynaklık eden uygarlıkların beşiği Akdeniz ve Ege bölgelerinde mutfak, hem yörenin verimli ve çeşitli tarımından, hem de binyıllardır üzerinden gelip geçen kültürlerden nasibini almış. Her iki bölge mutfağı da çok fazla farklı çeşidi barındırıyor. Yemek yapımında kullanılan malzemeler, bu çeşitliliğin en iyi göstergesi. Ancak, bereketli Akdeniz'in lütfundan yararlanma şansına sahip her iki bölgede de deniz ürünleriyle yapılan yemeklerin, olması gerektiği kadar çeşitlilik göstermediği hemen dikkat çekiyor. Deniz ürünleriyle yapılan yemekler neredeyse sadece balıklardan ibaret. Halk arasında böcek olarak adlanrılan kimi kabuklu deniz canlılarının, denize kıyısı olan başka ülkelerde rastlanan çeşit çeşit yemeklerine bu bölgelerde neredeyse hiç rastlanmıyor. Karides, kalamar, midyeden yapılan yemekler, neredeyse son 20 yılda, o da sınırlı çeşitle bölgenin yemek çeşitleri arasına girebildi.

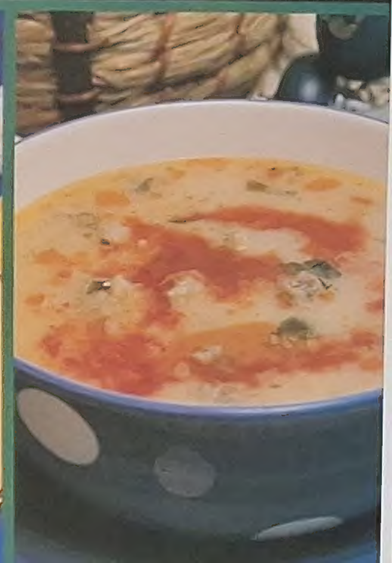
Her iki bölgede de mutfak kültürüne kentler bazında bakıldığında bazı kentlerin mutfak kültürünün kaynaşıp neredeyse aynılaştığı görülüyor. Örneğin Akdeniz bölgesinde Hatay, Adana ve Mersin mutfaklarında bu durum çok açık gözlenebiliyor. Bu illerin mutfak kültüründe daha çok Arap mutfağının etkisi var. Ancak Türkiye gibi şanslı bir ülkede görülebilecek kültürel çeşitlilik ve etkisi, Akdeniz ve Ege'nin tamamında izlenebiliyor. Akdeniz'in doğusunda Arap etkisinin güzelliği, batıda yerini yörükler, adalar, Rumlar, Levantenler ve Yahudilerin etkisine bırakıyor. Binlerce yıldan süzülüp gelen zeytinyağı lezzeti de yine bölgenin en belirgin özelliklerinden. Yemeklerde baharat kullanımı da Akdeniz'in doğusunda baskınken, batıya gittikçe giderek azalıyor.

Ege ve Akdeniz bölgeleri doğada kendiliğinden yetişen otlar açısından da oldukça zengin. Bu otlar haşlanarak veya çiğ olarak salatalarda, yemeklerde kullanılıyor. Radika, hindiba, turp otu filizi, turp otu, acı hardal, tatlı hardal, sitifno (köpek üzümü), minik Girit kabağı, arapsaçı, şevketi bostan (kenger), sirken, yabani pazı, tilki kuyruğu, çitlenbik filizi (melengeç), deniz börülcesi, süt otu, kuş yüreği, labada, karnabahar çiçeği, cibez, keçi sakalı gibi isimler alan bu otlarla yapılan salatalar, zeytinyağı ve limon ile servis yapılıyor.



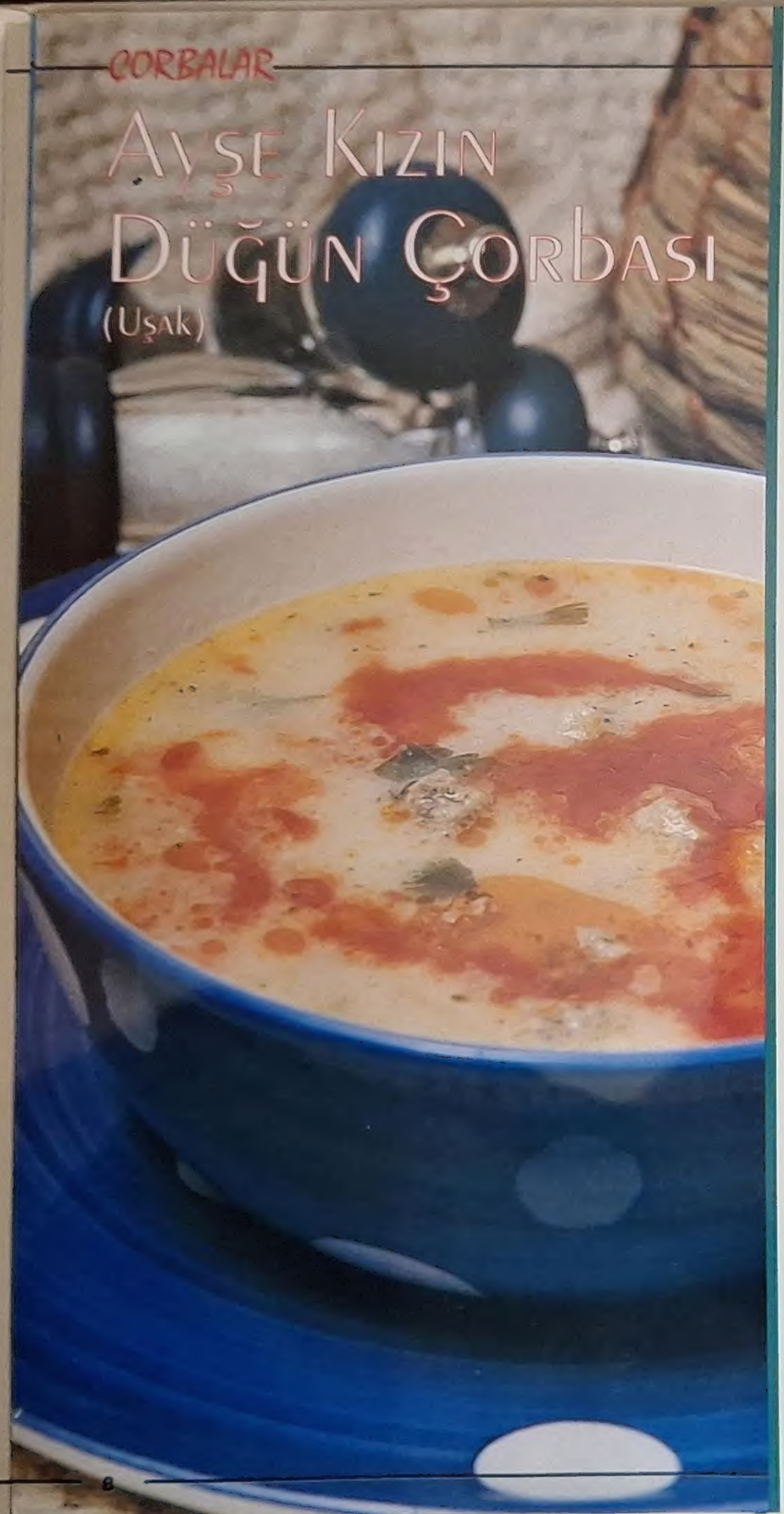
ÇORBALAR





Ayşe Kızın Düğün Çorbası

(Uşak)



4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

1 su bardağı aşurelik buğday
1 su bardağı et suyu
1 su bardağı yoğurt
1/2 yemek kaşığı un
1/2 yemek kaşığı mısır unu

KÖFTE MALZEMESİ

250 gr daha kıyma
1 demet maydanoz
1 dilim bayat ekmek içi
1 soğan
karabiber, kimyon, tuz,
kırmızıbiber, nane, sarmısak

SOS MALZEMESİ

1 soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı margarin
1 yemek kaşığı biber ve
domates salçası (karışık)

HAZIRLANIŞI

■ Soğanı rendeleyin, maydanozları incecik kıyın, sarmısağı dövün, ekmek içini ufalayın. Baharatları ve kıymayı da ekleyerek yoğurup, köfte harcını hazırlayın. Bu harçtan, fındık büyükluğünde köfteler hazırlayın.

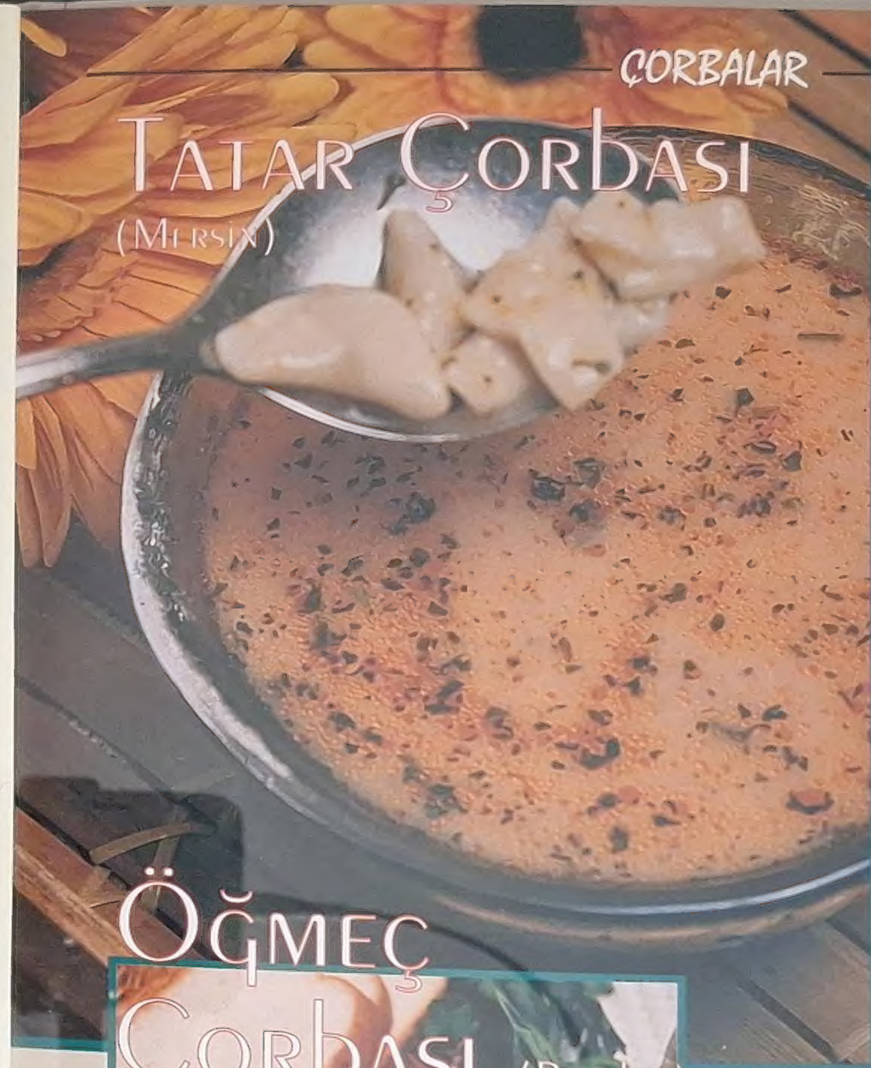
■ Buğdayı bir gece önceden suda bekletin. Buğdaylar açılıncaya kadar kaynatın. Hazırladığınız köfteleri dikkatlice suya atın. Köfteler pişinceye kadar kaynatmaya devam edin.

■ Et suyunu köfteye ilave edin. Diğer tarafta, yoğurt, mısır unu ve unu bir kasede karıştırıp, kaynamakta olan tencereye hızlı hızlı karıştırarak ilave edin.

■ Bir tavada, tereyağını ve margarini eritin. Yağda ince kıyılmış soğanı kavurun. Salçayı ilave edin. Biraz çevirdikten sonra, çorbanın üzerine dökerek servis yapın.

Tatar Çorbası

(Mersin)



8 kişilik
Hazırlama süresi: 30'
Pişme süresi: 25'

MALZEMESİ

250 gr kıyma
1 soğan
1 yumurta
6 su bardağı un
6 bardak et suyu
50 gr margarin
1 yemek kaşığı salça
1 su bardağı yoğurt
tuz, karabiber, nane

HAZIRLANIŞI

■ Küçük küçük doğradığınız soğanları yağda kavurun. Kıyma ve tuzu ekleyin. Kıyma pişinceye kadar kavurmaya devam ederek, harcınızı hazırlayın.

■ Yumurta, un, tuz ve su ile kulak memesi kıvamında bir hamur hazırlayın. Nemli bir beze sararak 10 dakika dinlendirin.

■ Hamuru, unlanmış bir zeminde, yufka şeklinde açın. Hamurdan 1 cm²'lik kareler kesin.

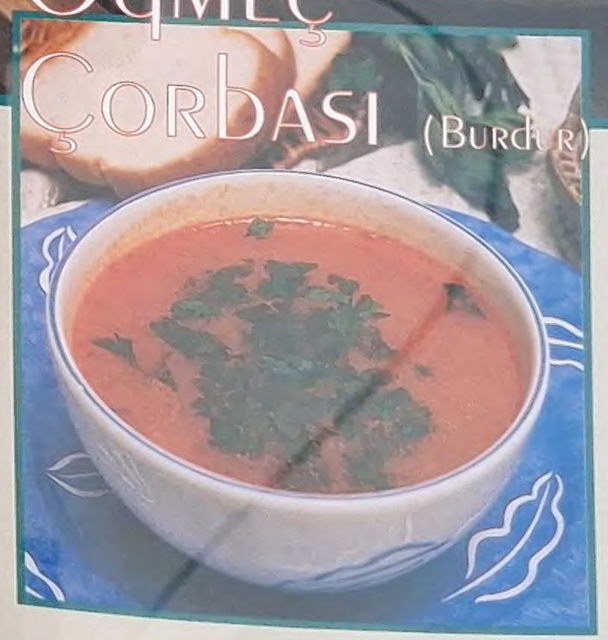
■ Bu karelerin içine, hazırladığınız harçtan yerleştirip, üçgen şeklinde kapatın.

■ Et suyunu kaynatın. İçine üçgen hazırladığınız hamurları atın ve pişirin. Biraz soğumaya bırakın.

■ Diğer tarafta, yağda salça ile naneyi kavurun. Bu karışımı, çorbanın içine ilave edin. Son olarak çorbaya çırpılmış yoğurt ekleyerek servis yapın.

Öğmeç Çorbası

(Burdur)



4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 20'

MALZEMESİ

3 su bardağı un
2 yumurta
1 yemek kaşığı
tereyağı
1 yemek kaşığı salça
1 limon
tuz, karabiber,
maydanoz

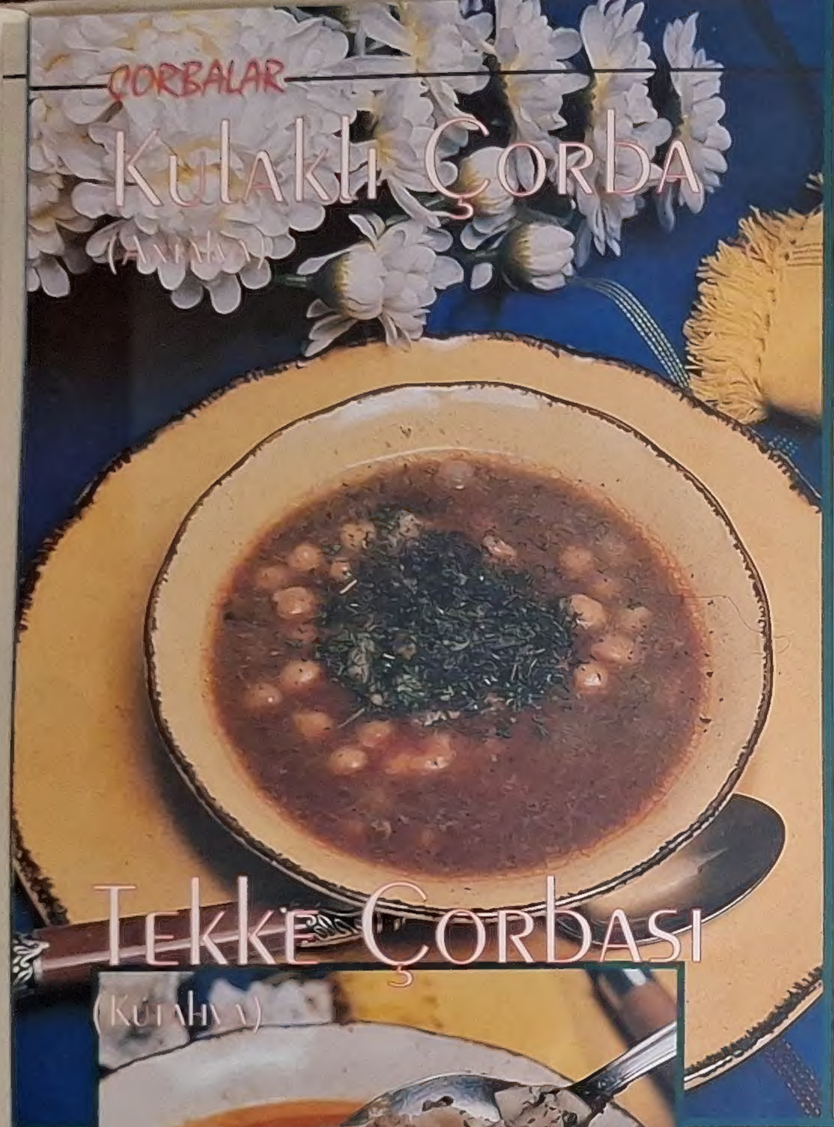
HAZIRLANIŞI

■ Un, yumurta ve tuzu karıştırın. Üzerine çok az su serpin, unun hamurlaşmamasına dikkat edin. Karışımı elinizle ufalayın, elekten geçirin. Alta geçenleri, kullanmak üzere bir kaba alın.

■ Yağ ve salçayı bir tencerede kızdırın. 5 su bardağı su ekleyin ve kaynatın. Elekten geçirdiğiniz unu, suya atın ve biraz kıvamlı bir hale gelinceye kadar pişirin. Üzerine limon suyunu ilave edin. Karabiber ve kıyılmış maydanoz ekleyip, servis yapın.

Kulaklı Çorba

(Ankara)



4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

1 su bardağı nohut
6 su bardağı su
250 gr kuşbaşı et
2 yumurta
2 diş sarmısak
2 yemek kaşığı un
1 yumurta
1 limon
2 yemek kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı margarin
tuz, karabiber

HAMUR MALZEMESİ

1 yumurta
2 su bardağı un
1 çay bardağı su
tuz

HAZIRLANIŞI

■ Hamur malzemesini kulak memesi kıvamında yoğurun. Biraz dinlendirdikten sonra, erişteden biraz büyük boyutta şeritler kesin.

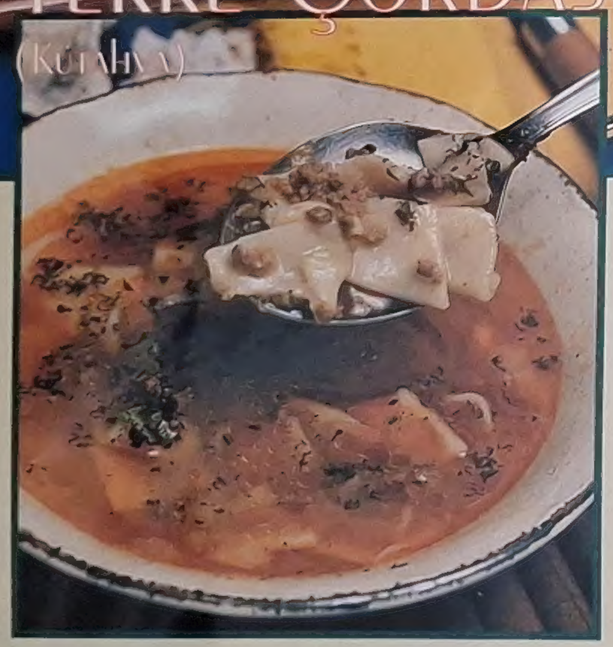
■ Geceden ıslattığınız nohudu, kuşbaşı etle birlikte haşlayın. Yeterince pştıkten sonra üzerine kestiğiniz hamurları, tuz ve karabiberi ekleyin.

■ Diğer tarafta, unu kavurun. Dövülmüş sarmısağı ekleyin. Yumurta, limon ve yoğurtla karıştırarak terbiyeyi hazırlayıp, hamurlu nohudun üzerine dökün ve iyice karıştırın.

■ Tavada çok az yağda, nane kızdırıp, tencerenin üzerine dökerek servis yapın.

Tekke Çorbası

(Kütahya)



4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 20'

MALZEMESİ

2 su bardağı un
100 gr kıyma
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 soğan rendesi
5.5 su bardağı su
tuz, karabiber, nane

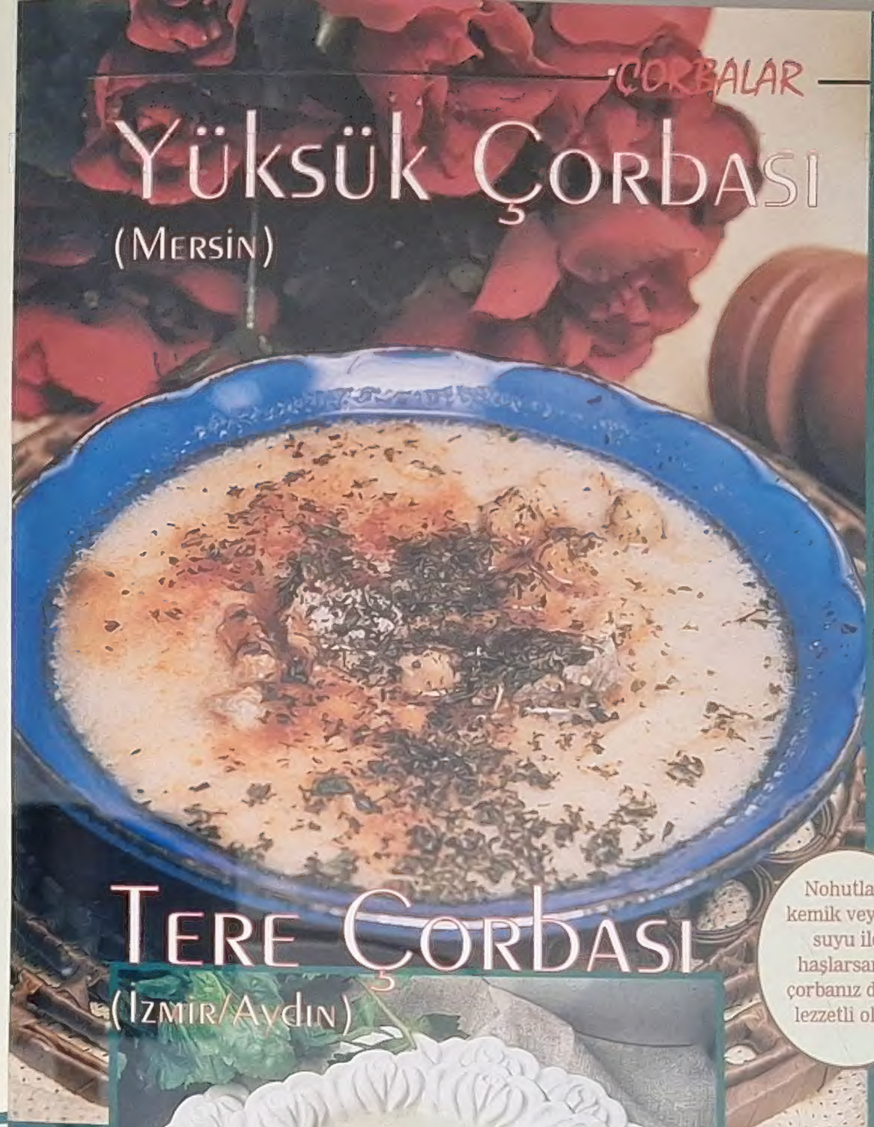
HAZIRLANIŞI

■ Un, tuz ve 1/2 su bardağı su ile kulak memesi kıvamında hamur hazırlayın. Hamuru, unlu bir zeminde açarak, 1 cm'lik kareler kesin, kuruması için bekletin.

■ Diğer tarafta, bir tencerenin içinde soğanı kavurun. Kıymayı ekleyin. Tuz, karabiber, nane ve salçaları ilave edin. Birkaç dakika çevirdikten sonra üzerine kalan suyu ekleyin. Su kaynayınca, hamurları ilave edin. Hamurlar pişince, sıcak olarak servis yapın.

Yüksük Çorbası

(Mersin)



6 kişilik
Hazırlama süresi: 30'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

2 su bardağı un
1 su bardağı nohut
1 yumurta
250 gr kıyma
1 soğan
1 yemek kaşığı salça
1 limon
1 yemek kaşığı margarin
tuz, karabiber, nane

HAZIRLANIŞI

■ Kıyma, küçük doğranmış soğan ve karabiber ile harcınızı hazırlayın.

■ Un, yumurta, tuz ve 1 çay bardağı su ile kulak memesi kıvamında hamur yapın, bezelere ayırın. Üzerine nemli bir bez örtüp 10 dakika kadar dinlendirdikten sonra bezeleri unlu bir zeminde açarak, küçük kareler kesin. Bunların içine, hazırladığınız kıymalı harcı yerleştirin. Önce karşılıklı kenarları birbirine yapıştırın. Daha sonra, yüzük biçiminde iki ucu birleştirin.

■ Akşamdan ıslatılmış nohutları, bol suda haşlayın. Nohutlar iyice yumuşayınca, yüzük şeklinde yaptığınız hamuraları ilave edin ve çorba kıvamına gelinceye kadar pişirin.

■ Bir tavada margarini eritin, içine salça ve nane ekleyerek biraz çevirin. Bu karışımı kaynayan çorbaya ekleyin. Üzerine limon suyunu gezdirin ve bu şekilde biraz daha kaynatın. Sıcak olarak servis yapın.

Nohutları kemik veya et suyu ile haşlarsanız çorbanız daha lezzetli olur.

Tere Çorbası

(İzmir/Aydın)

6 Kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 25'

MALZEMESİ

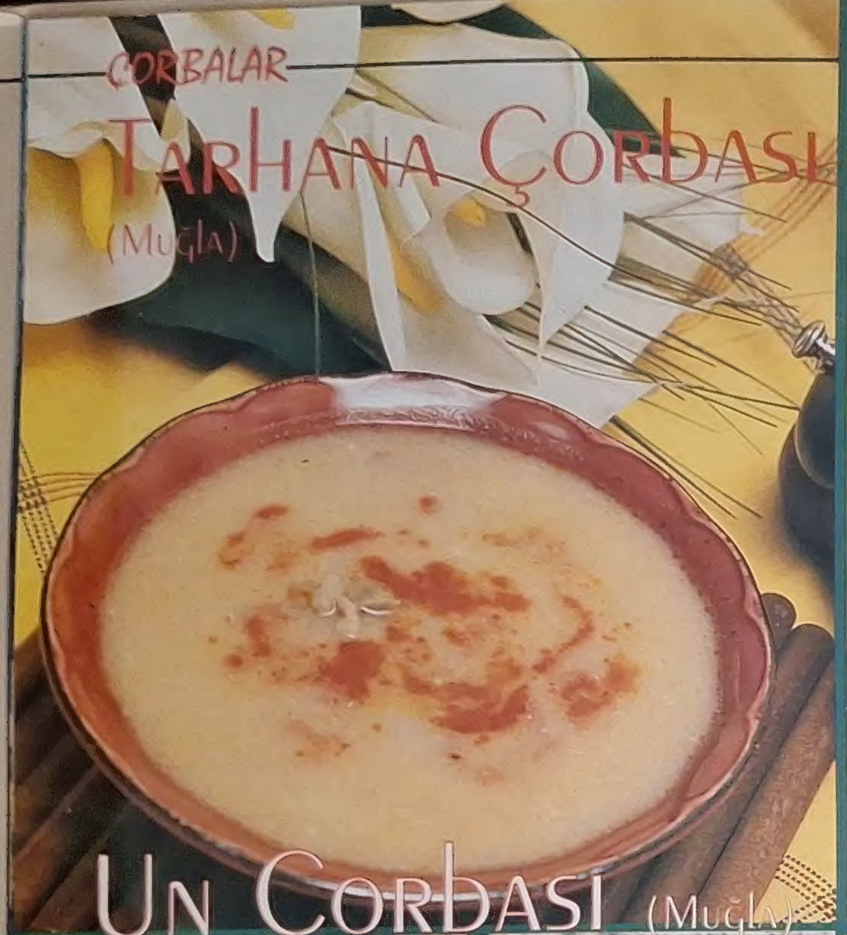
9 su bardağı tavuk suyu
3 yemek kaşığı un
1 yumurta
1 limon
1 su bardağı krema
1 su bardağı süt
2 yemek kaşığı tereyağı
1 demet tere
1/2 çay kaşığı şeker
tuz

HAZIRLANIŞI

■ Bir kapta un, limon suyu ve yumurtayı iyice karıştırın. Kaynamakta olan tavuk suyuna azar azar yedirerek ilave edin.

■ Tere yapraklarını ayıklayıp, bir bardak süt ile blendırdan geçirin. Yapraklar tamamen eriyince kaynamakta olan çorbaya ekleyin. Bir taşım kaynatıp krema, tereyağı, şeker ve tuzu ilave ederek bir taşım kaynatın. Tel süzgeçle süzdükten sonra servis yapın.

Tarhana Çorbası (Muğla)



6 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

- 1 su bardağı Muğla tarhanası
- 1 çay bardağı kuru börülce
- 3 kurutulmuş kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı salça
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı ayran
- 200 gr kuşbaşı et
- 4 diş sarmısak
- tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

■ 1 yemek kaşığı tereyağı ile kuşbaşı eti kavurun. 5 su bardağı suda bir gece önceden ıslatılmış börülce, az suyla ezilmiş tarhana, tuz, karabiber ve kavrulmuş eti, kaynatın.

■ Pişmesine yakın, ayranı ekleyin. 15 dakika sonra, dövülmüş sarmısağı ilave ederek ateşten indirin.

■ Kalan tereyağında salçayı kavurun ve yemeğin üzerine dökerek, servis yapın.

Un Çorbası (Muğla)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 25'

MALZEMESİ

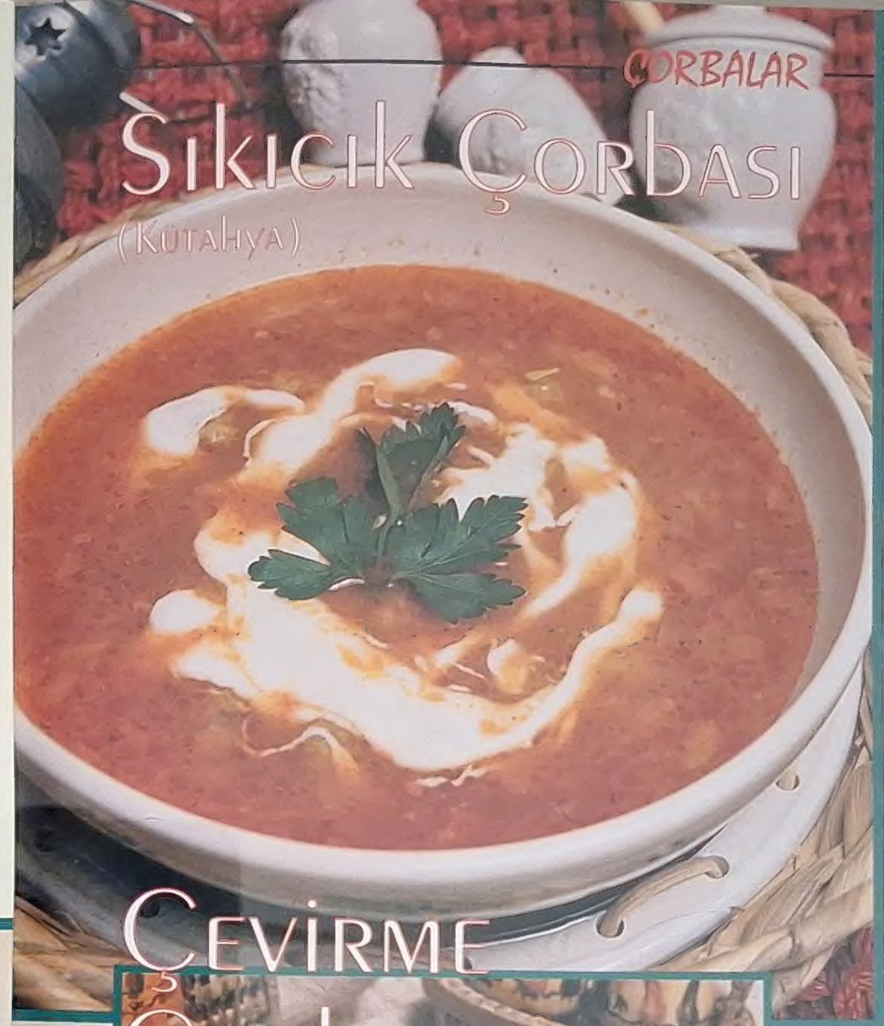
- 4 yemek kaşığı un
- 1 soğan
- 150 gr kavurma
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı salça
- 5 su bardağı su
- tuz, karabiber ve pulbiber

HAZIRLANIŞI

■ Kızdırdığınız zeytinyağında kavurmayı eritin. Yemeklik doğranmış soğanı ilave edip, kavurun. Unu ekleyin, kavurmaya devam edin, pembeleştirdikten sonra, salça ve pulbiberi ilave edin. Bu şekilde biraz çevirdikten sonra, suyunu ekleyin.

■ 15 dakika kadar pişirdikten sonra, sıcak olarak servis yapın.

Sıkıcık Çorbası (Kütahya)



4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 25'

MALZEMESİ

- 1 su bardağı ince bulgur
- 3 yemek kaşığı tarhana
- 1 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı nane
- 1 soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 diş sarmısak
- 5 su bardağı et suyu
- 1 yemek kaşığı margarin
- tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

■ Ince bulguru bir çay bardağı sıcak su ile ıslatıp, kabarması için bekletin. Üzerine tuz, karabiber, tarhana ve naneyi ilave edin. Iyice karıştırarak, katı bir karışım elde edin. Bu karışımdan fındık büyüklüğünde toplar hazırlayıp, unlu bir tepsiye sıralayın.

■ Diğer tarafta, yağda soğanı kavurup, üzerine salçayı ekleyin. Birkaç dakika bu şekilde çevirdikten sonra, et suyunu ilave edin. Salçalı su kaynadığında, daha önce hazırladığınız bulgurlu topları yapışmaması için tek tek tencereye atın.

■ Bir kasede yoğurt ile sarmısağı karıştırın. Çorbayı servis yaparken sarmısaklı yoğurdu kullanın.

Çevirme Çorbası (Kütahya)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 20'

MALZEMESİ

- 2 yemek kaşığı un
- 1 yumurta
- 1 su bardağı pirinç
- 1 çay bardağı süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- tuz, karabiber, kırmızıbiber

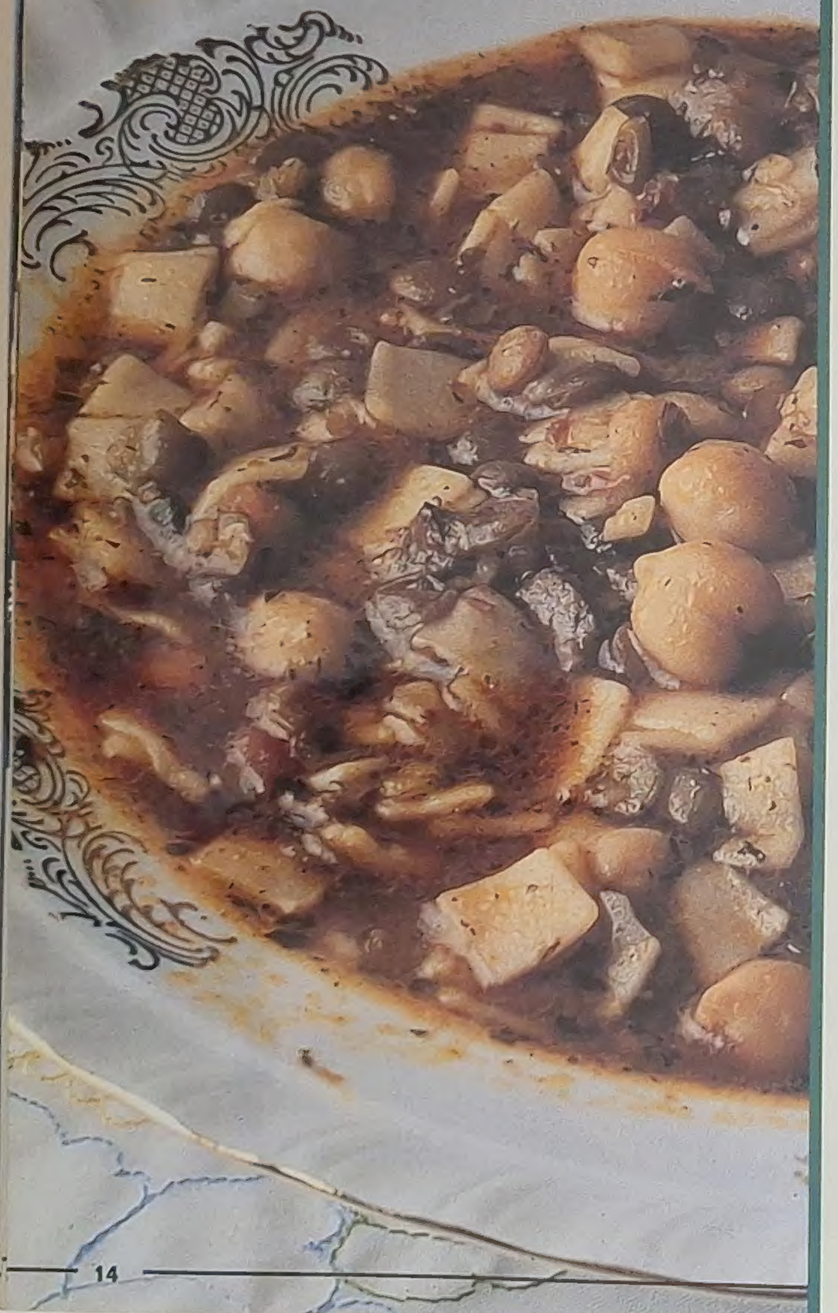
HAZIRLANIŞI

■ Un, yumurta, pirinç ve sulandırılmış süzme yoğurdu bir kabın içinde iyice karıştırın. Ateşin üzerine alın ve azar azar 5 su bardağı sıcak su ilave edin.

■ Tuz ve karabiberini ekleyerek, pirinçler yumuşayıncaya kadar pişirin.

■ Ayrı bir tavada tereyağını eritin, kırmızıbiberi biraz yakıp, çorbanın üzerine gezdirerek servis yapın.

Dul Avrat Çorbası (Adana)



4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 30'

MALZEMESİ

- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 su bardağı un
- 1 fincan su
- 1 yumurta
- 2 su bardağı mercimek
- 7 bardak et suyu
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı salça
- karabiber, pul biber, kuru nane, tuz
- 2 limon

KAHIRTLAK HAMURU MALZEMESİ

- 1 su bardağı un
- 1 yemek kaşığı margarin
- 1 çay fincanı su
- tuz

HAZIRLANIŞI

■ Un, su yumurta ile kulak memesi kıvamında bir hamur yapın. Hamuru biraz dinlendirdikten sonra açın ve mercimek büyüklüğünde kareler halinde kesin.

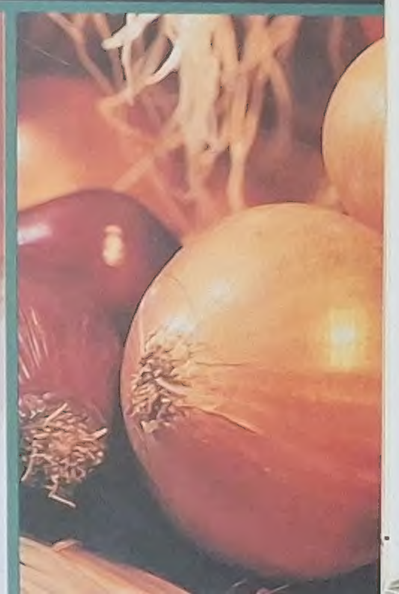
■ Ayrı bir tencerede haşlanmış nohut, mercimek ve et suyunu kaynatın. Kaynayınca minik kareler şeklindeki hamurları ilave edin. Hamurlar da pişince tencereyi bir tarafa ayırın.

■ Diğer yanda bir tavada tereyağını hafifçe yakıp, salçayı ilave edin. Karabiber, kırmızıbiber, kuru nane ekleyip, hazırlanan bu karışımı çorbanın içine dökün, karıştırın.

■ Kahırtlak malzemelerini iyice yoğurun. Bu hamurdan küçük parçalar kopartıp avuçlarınızla yuvarlayın, dilim dilim kesin. Bu hamur dilimlerini kızgın yağda kızartın.

■ Çorbanın içine limon sularını da ekledikten sonra tabaklara alın. Üzerine yağda kızartılmış kahırtlaklardan serpiştirip servis yapın.

SALATA VE İÇECEKLER



Tahinli Patlıcan

(Hatay)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 40-50'

MALZEMESİ

- 6 patlıcan
- 1 su bardağı tahin
- 1 limon
- 3 diş sarmısak
- 1 yemek kaşığı margarin
- maydanoz, kırmızıbiber, tuz

HAZIRLANIŞI

■ Patlıcanları kabuklarıyla bütün halde orta dereceli fırında iyice pişirin. Kabuklarını soyup, iyice ezin.

■ Tahini, dövülmüş sarmısak, tuz ve limon suyu ile iyice karıştırın ve servis tabağına alın.

■ Üzerine, yağda ezilmış kırmızıbiber dökün ve kıyılmış maydanoz ile süsleyin.

Tahinli Maydanoz

(Hatay)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 10'

MALZEMESİ

- 1 demet maydanoz
- 1 su bardağı tahin
- 6 diş sarmısak
- 1 limon suyu
- tuz

HAZIRLANIŞI

■ Maydanozu incecik kıyın ve tahinle karıştırın. Tuzunu ilave edin. Bu karışımın üzerine limon ve dövülmüş sarmısakla hazırlayacağınız sosu dökerek servis yapın.

Tahinli Soğan

(Hatay)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'

MALZEMESİ

- 1 küçük soğan
- 1 su bardağı tahin
- 1 çay bardağı limon suyu
- domates, yeşil zeytin, siyah zeytin, maydanoz

HAZIRLANIŞI

■ Soğanı incecik kıyıp, acı suyunu çıkarın. Tahin ile bu soğanı karıştırın. Limon suyunu bu karışıma yavaş yavaş yedirin. Bembeyaz bir renk alacak ve yoğurt kıvamına gelecektir.

■ Üzerini domates dilimleri, maydanoz, yeşil ve siyah zeytin ile süsleyin.

Börülce Teletoru

(Muğla)

6 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 30'

MALZEMESİ

- 2.5 su bardağı börülce
- 1.5 yemek kaşığı un
- 1 soğan
- 1 limon
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 1 baş sarmısak
- 1 su bardağı su

HAZIRLANIŞI

■ Soğanı doğrayın. Pembeleşinceye kadar un ile birlikte kavurun. Kavrulunca salça ile biraz daha kavurun.

■ Börülceyi haşlayın.

■ Üzerine su ilave edin ve kaynamasını bekleyin. Kaynayınca börülceleri ilave edin.

■ Bir müddet daha kaynattıktan sonra, içine limon ve sarmısak ekleyin.

Kısır (Adana-Mersin)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 30'

MALZEMESİ

- 4 çay bardağı ince bulgur
- 3 soğan
- 10 taze soğan
- 1 demet maydanoz
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay bardağı limon
- 2 salatalık
- 4 domates
- 2-3 diş sarmısak
- karabiber, kırmızıbiber, kimyon, tuz

HAZIRLANIŞI

■ Bulguru sıcak su ile ıslatarak, kabarması için ağzı kapalı olarak bir kenarda bekletin.

■ Yumuşayınca, ince kıyılmış soğan, tuz, karabiber, kırmızıbiber, kimyon ve salça ilave ederek yoğurun.

■ Küçük kesilmiş domates, salatalık, maydanoz ve taze soğanı da ilave ettikten sonra biraz daha karıştırın.

■ En son olarak yağ ve limon suyunu ekleyerek servis yapın.

Antalya Piyazı

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

- 2 su bardağı kuru fasulye
- 1 su bardağı tahin
- 3-4 yemek kaşığı sirke
- 2 soğan
- 2 yeşilbiber
- 1 limon
- tuz, pulbiber

HAZIRLANIŞI

Akşamdan ıslattığınız fasulyeleri haşlayın.

Soğanı, yeşilbiberi incecik kıyın. Bütün malzemeyi karıştırarak, servis tabağına alın.

Humus

4 kişilik
Hazırlama süresi: 10'
Pişme süresi: 20'

MALZEMESİ

- 2 su bardağı nohut
- 1 kahve fincanı tahin
- 1/2 limonun suyu
- 1/2 kahve fincanı su
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- tuz

HAZIRLANIŞI

Haşlanmış nohutları mikserde iyice ezin. Üzerine tahin, su, limon suyu ve tuzu ilave edip tekrar mikserden geçirin. Garniturle süsleyip servis yapın

Gelin Turşusu

4 kişilik
Hazırlama süresi: 10'
Pişme süresi: 15'

MALZEMESİ

- 10-12 çarliston veya yeşilbiber
- 1/2 çay bardağı sirke
- 3 diş sarmısak
- tuz

HAZIRLANIŞI

Biberleri bol suda haşlayın Soğuyunca, servis yapacağınız tabağa alıp, üzerine sirke, tuz ve dövülmüş sarmısak ile hazırladığınız sosu dökün

Közlemiş Biber Salatası

(Mersin-Adana)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 10'
Pişme süresi: 15'

MALZEMESİ

- 20 dolmalık veya sivri biber
- 2 soğan
- 1 limon
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- tuz, maydanoz, kırmızıbiber, sumak

HAZIRLANIŞI

Biberleri közleyin, kabuklarını soyun ve doğrayın. Soğanları, salataya doğrar gibi doğrayın. Sumak, tuz, kırmızıbiber ilave ederek karıştırın. Daha sonra, doğradığınız biberleri ve kıyılmış maydanozu ekleyin. Üzerine zeytinyağı ve limon dökerek servise hazırlayın.

Susamlı Köfte

6-8 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 10'

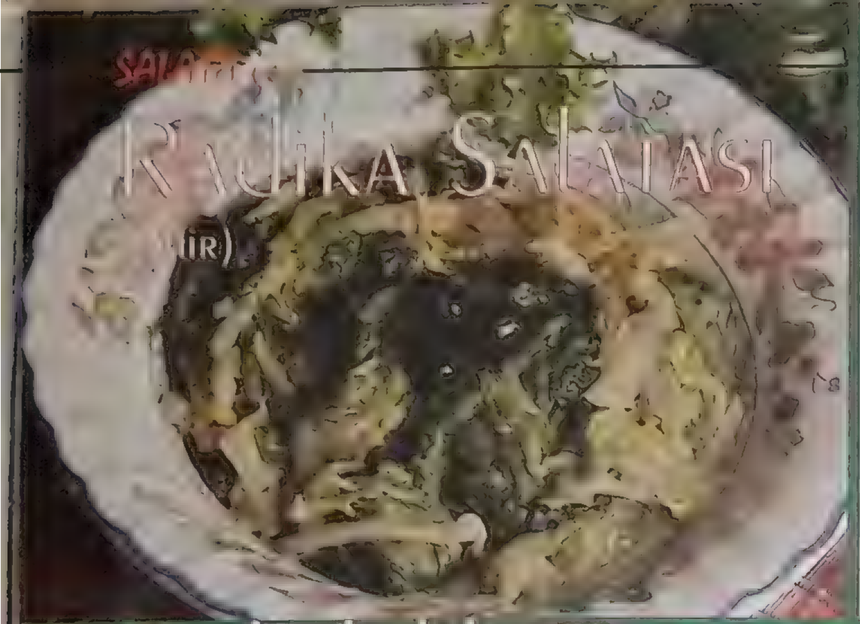
MALZEMESİ

- 1 kg bulgur
- 250 gr susam
- 2 çay bardağı susam
- 2 soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 demet maydanoz
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- domates, tuz, kimyon

HAZIRLANIŞI

Bulguru bir tepsiye dökün, üzerine ılık su ile dökup, şişmesi için bekletin

Diğer tarafta, susamı yağsız olarak kavurun ve dövün. Soğanları ince ince doğrayarak, zeytinyağında kavurun. Üzerine salça ilave edin ve bir kaç dakika daha çevirin. Şişmiş olan bulgurun üzerine susam, kavrulmuş salçalı soğanları ilave ederek yoğurun. Belirli bir kıvama gelince, maydanoz, kimyon ve tuzu da ekleyin. Yoğurmaya devam edin İyice yumuşayınca, elle şekil vererek servis tabağına alın. Üzerini domatesle süsleyin



Radika Salatası

4 Kişilik
Hazırlama Süresi: 20'

MALZEMESİ

- 1 demet radika
- 1 çorba kaşığı tuz
- 1 limon
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Radikaları köklerinden ayırıp bol suyla ıyice yıkayın.

Bır tencerede tuzlu su kaynatın, radikaları bütün halde kaynayan suya atın. Sapları yumuşayana kadar haşlayın, delıkli bir kepçeyle süzerek salata tabağına alın

Soğuduktan sonra üzerine zeytınyağı ve tuz ekleyip limon sıkarak, dilerseniz zeytinle süsleyerek servis yapın.

Çökelli Zeytin

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'

MALZEMESİ

- 2 su bardağı çökelek
- 2 su bardağı çekirdeği çıkarılmış yeşil zeytin
- 1 soğan
- 1 domates
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- maydanoz

HAZIRLANIŞI

Soğanı ve domatesi doğrayın Çökeleğin içine ekleyin. Zeytinleri ılave edin. Uzerine yağ gezdirip maydanozla süsleyin

Kırmızıbiber Salatası

4 kişılık
Hazırlama süresi: 10'
Pişme süresi 10'

MALZEMESİ

- 10 çuşka biber (salça yapılan kırmızıbiber)
- 10 dış sarmısak
- 1 limon
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- tuz

HAZIRLANIŞI

Bıberleri közleyin, kabuklarını soyun ve doğrayın. Sarmısakları dovün, limon suyu, tuz ve zeytinyağı ıle karıştırıp bir sos hazırlayın.

Hazırladığınız bu sosu, doğranmış kırmızıbiberlerin üzerine dökerek servis yapın.

Zeytinyağlı Pilaki

4 kişılık
Hazırlama Süresi· 20'
Pışırme süresi: 30'

MALZEMESİ

- 2 su bardağı börülce
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 baş soğan
- 2 havuç
- 1 patates
- maydanoz, tuz

HAZIRLANIŞI

Akşamdan ıslatılmış börülceyı haşlayın. Ayrı bir kapta küp küp doğranmış soğanı yağda kavrun. Küp küp doğranmış havuç, patates ve börülceleri ilave edıp karışımı bir parmak geçecek kadar su ilave edin ve kısık ateşte pişirin.

Ateşten indirdikten sonra soğumaya bırakın. Doğranmış maydanozları ilave edip servis yapın.

Romalılar'dan devraldığımız kültür:

ZEYTİNYAĞI

Zeytin ve zeytınyağının oldukça eski bir geçmışi var Kaynaklara göre, Romalılar'ın, zeytin yetiştırme ve zeytinyağı elde etmede oldukça ilerledikleri biliniyor. M.S. I. yüzyılda Romalı soylu Apicius'un yazdığı kitap, değişik yemek tariflerinin yanı sıra zeytınyağının özelliklerini de içeriyordu

Zeytin ağacı, bir yıl bol, bir yıl az ürün verir. Zeytin, ağırlığının yüzde 20-30'u kadar yağ ıçerır. Zeytinyağının özelliği, elde edıldıği zeytınlerin sağlamlığına ve içerdiği özelliklere bağlıdır. Bu nedenle olgunlaşma dönemınde zeytinlere özel bır bakım yapılması gerekir Zeytine hasat, koruma ve işleme aşamalarında gösterılen özen yüksek değerli, kaliteli bır zeytinyağının elde edılmesinde önemlı bir faktordur

Zeytinyağı, lezzeti ve besleyici özellıklerinin yanısıra yüzyıllar boyunca Akdeniz insanları tarafından kozmetik ve tıbbi özellıkleriyle de benimsendı. Bugün artık zeytınyağı, yapılan bılimsel araştırmalar sonucunda katı ve sıvı yağlar arasında en kolay hazmedileni. Yemeklerden önce içildiğinde, mıdeyi ülsere karşı koruduğu biliniyor. Aynı şekilde, bağırsak, idrar yolları, safra kesesi rahatsızlıklarının azaltılmasında ve gastritin giderilmesinde de etkili. Çocuklar ıçın de yararlı zeytinyağı. Beyin gelişimini ve kemıklerin güçlenmesini hızlandırdığı biliniyor. Başta E vitamini olmak üzere, A, D, K vitaminleri sayesinde hucreleri yenıleme, doku ve organlanın yaşlanmasını gecıktırme özellikleri var. Yapılan araştırmalar, zeytinyağının kandaki kolesterol düzeyinin denetlenmesini kolaylaştırdığını zararlı kolesterol mıktarını duşurduğunü, dolayısıyla da kalp krizi riskini azalttığını gösteriyor

Türk mutfağında önemlı bır yer tutan "Zeytinyağlılar" hem yaz hem de kış sebzeleriyle yapılır. Zeytinyağlı taze fasulye, bakla, barbunya, pırasa, imam bayıldı, enginar, kereviz gibi... Zeytinyağlı yemekler soğuk olduğu gibi sıcak da tüketiliyor. Akdeniz'de zeytinyağlı yemekler, kimi zaman ana yemek olarak sıcak tüketilirken, Ege'de, soğuk olarak ana yemeğin eşlikçisi olarak tuketiliyor

T.S E'nin 1996 yılında belirlediği standartlara gore uç tür zeytinyağı var: Naturel zeytinyağı, rafine zeytınyağı ve rıvıera zeytınyağı

Peynir çeşidi bakımından ayrı bir zenginlik gösteren Ege, özellikle tulum peynirleri ile ünlüdür. Ege tulumları, Anadolu'nun çeşitli yörelerinde yapılan beyaz ham peynir ağırlıklı tulum peynirinden oldukça farklıdır. Çoğu kez pıhtı belli bir hararette kısa süre ısıtılır ve karıştırılır. Tulumlar içerisinde salamura da bulunur.

Ege'nin farklı tulum peynirleri; salamuralı tulum peyniri, mandıra usulü salamura deri tulum peyniri, teneke ve bidon tulumu. Salamura tulum peyniri, Ege'nin İzmir, Bergama, Aydın, Manisa Yunt dağı gibi çeşitli yaylalarında bir zamanlar sıkça yapılırdı. Bugün üretimi oldukça düşen bu peynir, genellikle, randımanı daha yüksek olan tam yağlı koyun sütünden, ancak yeterince süt olmadığı zaman ya da eldeki keçi ve inek sütlerini de değerlendirmek amacıyla karışık sütlerden yapılır. Geleneksel tulum peynirine oranla biraz daha fazla, teneke beyaz peynirine göre çok daha fazla; ancak kaşar ve özellikle mihalıç peynirine göre daha az yağlıdır.

Salamuralı tulum peynirinin yapımında koyun, keçi, inek, kımı yörelerde ise çok az manda sütü kullanılır. Salamuralı tulum peyniri yapımında süt yüksek sıcaklık derecelerinde ısıtılmaz. Bu yüzden mandıralarda ekşimiş sütlerin kullanımı da çok yaygındır.

Son yıllarda tenekelerde de salamuralı tulum peyniri yapılmaya başlandı. Kesilen peynirler, deri tulumda olduğu gibi, bir sıra peynir, bir sıra kalın tuz hesabı tenekeye yerleştirilir. Teneke tulumu özellikle Ayvalık ve Milas köylerinde ünlüdür.

Balıkesir Mihalıç peynirinin ise kendine özgü bir lezzeti vardır. Yaklaşık 200 yıldır üretilen Mihalıç'ın standart bir üretim biçimi henüz yoktur. Oldukça tuzlu ve serttir, yağ oranı ise yüzde 11'dir.

Ege kentleri peynir bakımından çok az da olsa farklılıklar gösterir. Örneğin Aydın'da çökelek peynirine karacaotu ve çöreotu ilave edilir, kurutulur. Ayvalık'ta taze lor peyniri, kalıp bir sepet içinde süzülür ve taze tüketilir. Ege yöresinde tanınan kırlıhanım peyniri de, Ayvalık, Foça ve Karaburun'da lor peynirinden yapılır.

Kopanisti Yunanca "ezilmiş, dövülmüş" anlamına gelir. Ege'de İzmir, Çeşme ve Karaburun yöresine has bir peynirdir. Yunan adalarında da üretilir. Keçi sütünden yapılan Sepet kelle peynirinden artakalan peynir altı suyundan lorun ekşimesiyle (fermantasyon) elde edilir.

Ege'nin diğer peynirleri; Tadı tulum yoğurduna benzeyen İzmir Selçikhisar armola peyniri, İzmir Karaburun lorlu keçi tulum peyniri, sarı sert bir peynir olan Ayvalık Cunda adası kelle peyniri, Balıkesir Burhanıye sepet peyniri.

Güney kaynamış peynirleri ile ünlüdür. Hatay kaynamış peyniri; taze peynir, kendi peyniraltı suyunda haşlanır. Az tuzlu, az yağlı bir peynirdir. Akdeniz bölgesinden, özellikle Mersin ve Silifke'de de hellim peyniri yapılır. Kımı zaman içine taze nane yaprağı da katılan hellim, orta sertlikte hafif uzayan, hatta yenilirken dişleri gıcırdatan tuzluca bir peynirdir. Salamurada bekletildiği için uzun ömürlüdür.

Akdeniz'in diğer peynirleri; Antalya tulumda keş peyniri, Milas'ın bazı köylerinde yapılan bir tür çökelek peyniri kırk tokmak, Hatay tulum çökeleği, Antakya zahterli cara çökeleği, Antalya'nın Manavgat, Serik, Korkuteli ilçelerinde bolca yapılan lor peyniri, yavan sütten yapılan Adana taze peyniri, yöre tatlılarının yapımında kullanılan İskenderun künefe peyniri, Isparta Sütçüler çayır peyniri, Hatay Yayladağ keçi peyniri, Isparta Eğirdir taze kelle peyniri, Isparta tulum peyniri, Manavgat salamura beyaz yörük peyniri, Antalya destı peyniri, yörük geleneğinde, tipik bir Toros yaylası ürünü İçel Mut tulum peyniri.

(Artun Ünsal'ın "Süt Uyuyunca" kitabından derlenmiştir.)

Dünyanın en eski bağcılık alanlarından biri olan Ege ve Akdeniz bölgelerimizde bağcılık ve şarapçılık tarih boyunca önemli bir uğraş olmuş.

Birinci Dünya Savaşı'ndan önce bölgede Hıristiyan nüfusunun yoğun olduğu hemen her yerde şarapçılık yapıldığını biliyoruz. 1930'lardan sonra kurutmalık, pekmezlik ve sofralık üzüm yetiştirilmektedir.

Bugünkü Datça yarımadasında antik çağların en önemli şarapçılık faaliyetlerinden biri yürütülüyordu.

Saroz Körfezi ile İzmir arası olarak tanımlayabileceğimiz Kuzey Ege'nin, Marmara Bölgesi ile birlikte ülkemizdeki en uygun bağcılık alanları ve iklimine sahip olduğu, yerli-yabancı onologlar tarafından söylenir. Konyak tipi damıtılmış içkiler için çok uygun yerli türler olarak kabul edilen Karalahana ve Karasakız üzümleri bu adalar ve Çanakkale çevresinde yetiştirilir.

Bu bölge sınırları içinde yer alan eski Foça'dan kendi kolonileri olan Marsilya'ya ilk bağ çubuklarının götürülduğu ve Fransa'da bağcılığın bu şekilde başladığı kabul gören bir hususdur.

Bilhassa Manisa ve çevresinde yoğun olarak yetiştirilen Sultaniye adı verilen üzümden Kavaklıdere Efsane adı verilen beyaz şarabı yapıyor.

Çok güzel kokulu bir misket üzümü türü olan Bornova misketi yine Ege Bölgesi'nin bir üzümüdür. İzmir'in önemli şarapçılık firmalarından Sevilen bu üzümden Turkuaz adlı şarabı üretiyor. Kavaklıdere'nin Muscat ve Doluca'nın Moskado adlı şaraplarında da yine bu üzüm türü kullanılmaktadır.

Kırmızı bir sepaj olan Karınyan üzümünden üretilen Sevilen firmasının Majestik şarabını da denemenizi öneririm.

Denizli ve bilhassa Çal ilçesi çevresinde ise Türkiye'nin önemli kırmızı şaraplık üzüm türlerinden Çalkarası yetiştirilir. Hem Kavaklıdere hem de Doluca firması Çalkarasını Roze şaraplarında kullanıyorlar. İstanbul'da her yerde bulunmaya ancak kaliteli ve makul fiyatlı şaraplar üreten ve yörenin üzümlerini kullanan Pamukkale şaraplarını denemenizi öneririm.

Ege yöresinin yukarıda adı geçen türler dışındaki önemli şaraplık üzüm çeşitleri şunlardır; Semilyon, kolombar (beyaz), Karınyan, Gronaş, Alıkante Buşe... (Kırmızı)

Alıkante Buşe renk verici özellikleri dolayısı ile Kavaklıdere ve başka firmalar tarafından harmanlarda kullanılmaktadır. Kavaklıdere'nin en iyi şarabı olan Selection'un harmanındaki üç sepajdan biridir.

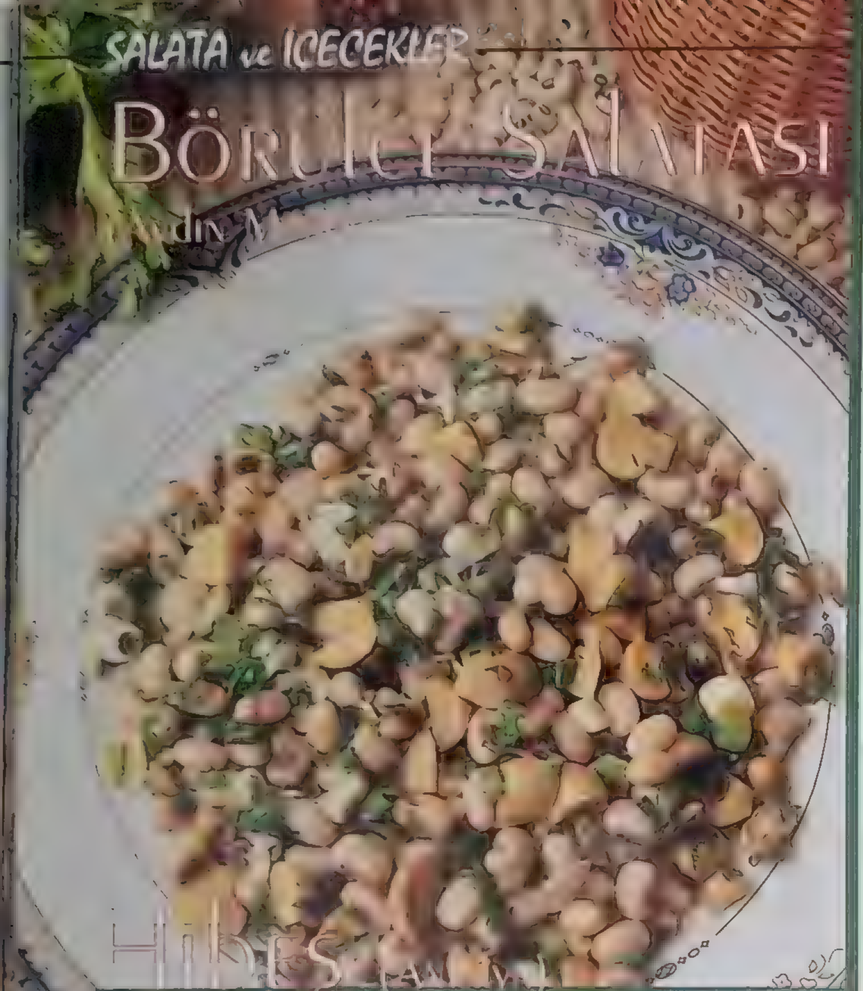
Şaraplık üzüm çeşitlerinin ve faaliyetinin neredeyse hiç olmadığı Akdeniz bölgesinin önemli sepajlarının ise Kabarcık Dokulgen (Hatay) Sergi karası (Adana-Hatay) Burdur Dimitri (Isparta-İçel-Burdur) olduğunu Dr. Altay Yavuzeser "Türkiye Şarapçılığı" adlı eserinden öğrenmiş bulunuyorum.

Yazının sonuna yaklaşırken Tekel'in ürettiği şaraplardan bahsetmediğimizin farkına vardım. Benim bildiğim kadarı ile ve eğer hala üretiliyorsa, İzmir adını taşıyan, kırmızısında Alıkante Buşe ve Karınyan, beyazında ise Sultaniye ve Semilyon türlerinin kullanıldığı şaraplar vardı; uzun süredir raflarda görmedim.

Yörenin peynirlerine gelince, ülkemizin en iyi peynirlerinden biri olan Bergama tulumunu kırmızı şaraplarla denemenizi öneririm. Balıkesir yöresinin çok iyi beyaz peynirleri, Akdeniz'in yörük tulumları, lorlar ve taze peynirler, kelle peyniri, hatta Çeşme'de çok kısıtlı olarak üretilen Kopanisti gibi çok çeşitli peynirleri bulabilirseniz tatmanızı kuvvet ile öneririm. Ancak her zaman tekrar ettiğimiz gibi çok kuvvetli koku ve tatları olan kopanisti ve bazı tulum peynirleri veya çok tuzlu peynirlerin şarap ile iyi bir buyum sağlayamayacaklarını ilave ederek yazımızı bitirelim.

Osman Serim
Şarap Dostları Derneği Başkanı

BÖRÜLCE SALATASI



4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişirme süresi: 45'

MALZEMESİ

2 su bardağı börülce
100 gr mantar
4 yeşil soğan
1 demet maydanoz
tuz

SOS MALZEMESİ

1 limon
1 yemek kaşığı sirke
tuz

HAZIRLANIŞI

Börülceleri 35 dakika haşlayın. Ayrı bir kapta mantarları haşlayın ve üzerine börülceleri ilave edip 10 dakika kadar daha pişirin. Soğuk sudan geçirip soğumaya bırakın.

İnce doğranmış maydanozu ve yeşil soğanı börülceyle birlikte karıştırın. Üzerine sosu gezdirip servis yapın.

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'

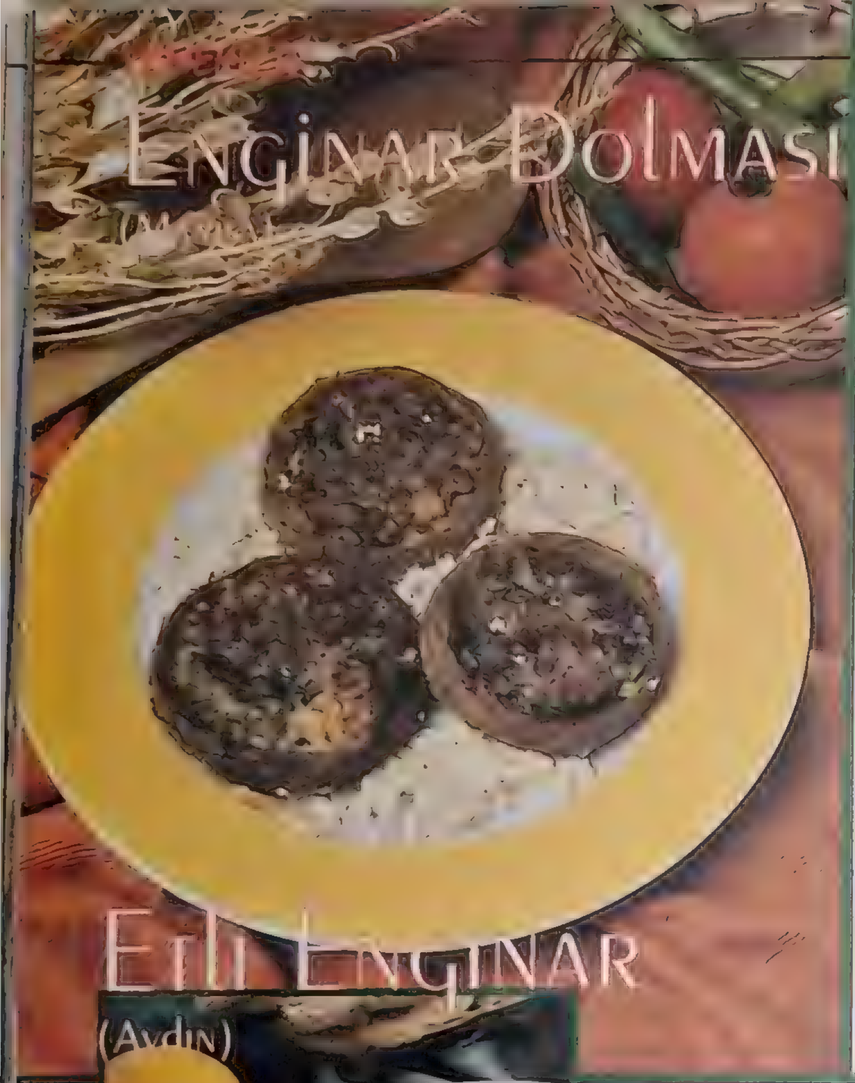
MALZEMESİ

1 su bardağı tahin
1 su bardağı su
kimyon, kırmızı biber

HAZIRLANIŞI

Bir kaba tahini dökup üzerine limon suyu ilave ederek karıştırın. Karışıma suyu da ekleyerek suyu yemesini sağlayın. Daha sonra kimyon ve kırmızı toz biberi de ilave ederek karıştırın. Servise sunmadan kimyon ve kırmızı biberle üzerini süsleyin.

YEMEKLER



Enginar Dolması

4 kişilik
Hazırlama süresi: 25'
Pişme süresi: 25-30'

MALZEMESİ

8 enginar
1 su bardağı pirinç
300 gr kıyma
2 baş soğan
1/2 demet maydanoz
2.5 kahve fincanı margarin
1 limon suyu
3 su bardağı su
tuz, karabiber

TERBİYE MALZEMESİ

2 yumurta
1 limon suyu

HAZIRLANIŞI

Enginarların kart yapraklarını ayıklayıp ortasındaki tüyleri temizleyin. İçini çanak şeklinde oyun. Bir kaba limon suyu ve tuzu ilave edip enginarları 10 dakika bekletin. Soğanı yemeklik doğrayın ve maydanozu kıyın

Diğer tarafta pirinç, maydanoz, kıyma, yağ, soğan, tuz ve karabiberi iyice yoğurun. Hazırladığınız dolma içini temizlenen enginarların içine doldurun.

Ayrı bir kapta terbiyeyi hazırlamak için yumurtaları ve limon suyunu çırpın. Terbiyeyi dolmaların üzerine gezdirerek dökün

Hazırladığınız yemeğin içerisine 3 su bardağı su ilave ederek orta ateşte 25-30 dakika pişirin. Sıcak servis yapın

Etli Enginar

(Aydın)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 20'

MALZEMESİ

6 enginar
250 gr kıyma veya kuşbaşı et
1 demet dereotu
1 bağ taze soğan
2 domates
1 yemek kaşığı salça
1/2 limon suyu
1 yemek kaşığı margarin
tuz

TERBİYE MALZEMESİ

1 yumurta
1 limon

HAZIRLANIŞI

Enginarların kart yapraklarını ayıklayıp ortasındaki tüyleri temizleyin. Bir kapta yarım limon suyu ve tuzla sararıncaya kadar haşlayın. Soğanı ve dereotunu kıyın. Domatesi yemeklik doğrayın

Bir tencerede yağı kızdırıp soğan, dereotu, kıyma, domates ve salçayı kavurun. Haşlanan enginarların her birini dörde bölerek kavrulan karışıma ilave edip pişirin

Ayrı bir kapta terbiyeyi hazırlamak için yumurta ve limon suyunu çırpın. Yemeğiniz pişince ocaktan alıp üzerine terbiyeyi gezdirerek dökün. Servis yapın

Sini Köfte

(Adana)

6 kişilik
Hazırlama süresi: 30'
Pişme süresi: 30-40'

MALZEMESİ

2 su bardağı ince bulgur
250 gr yağsız kıyma
2 yemek kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

İÇ MALZEMESİ

1/2 kg yağlı kıyma
3 soğan
2 yemek kaşığı margarin
1 çay kaşığı karabiber
tuz

HAZIRLANIŞI

İnce bulguru 1 su bardağı su ile ıslatıp 10 dakika bekletin. Bulgur suyunu çekince üzerine yağsız kıymayı ilave edip macun halini alana kadar iyice yoğurun Hazırladığınız harcı iki eşit parçaya ayırın

Diğer tarafta içi hazırlamak için soğanı ince kıyın ve yağı kızdırarak soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine yağlı kıymayı ilave ederek kavurma işlemine devam edin. Tuz ve karabiberi ekleyerek karıştırın

Fırın tepsisini sıvıyağın yarısıyla yağlayın. İkiye ayırdığınız harcın birisini tepsiye yayın. Üzerine hazırladığınız içi eşit şekilde ilave edin. İkinci harcı da en üste yayın ve kalan sıvıyağı üzerine gezdirerek dökün

Önceden ısıtılmış fırında 20-30 dakika pişirin. Sini köfteyi dilimleyerek servis yapın

Keşkek

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 1 saat 20'

MALZEMESİ

1/2 kg kemiksiz koyun eti
2 su bardağı buğday
2.5 kahve fincanı tereyağı
tuz

HAZIRLANIŞI

Bir tencerede buğdayı yumuşayana kadar 40 dakika pişirin Ayrı bir kapta eti 40 dakika haşlayın

Pişen buğdayı suzup tahta kaşıkla iyice ezin ve geniş bir servis tabağına alın. Haşlanan eti küçük parçalara ayırın

Diğer tarafta tereyağını eritin. Keşkeğin üzerine parçalar halinde getirdiğiniz eti ilave edin Eritilmiş tereyağını gezdirerek dökün ve servis yapın

İçli Köfte

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 30-40'

MALZEMESİ

1/2 kg kıyma
1/2 kahve fincanı pirinç
2 su bardağı haşlanmış nohut
2 soğan
1 yumurta akı
1/2 yemek kaşığı biber salçası
1/2 limon suyu
1/2 demet maydanoz
1 çay kaşığı karabiber
tuz

SOS MALZEMESİ

1/2 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı nane
1 yemek kaşığı sıvıyağ
1/2 yemek kaşığı kırmızıbiber

HAZIRLANIŞI

- Haşlanmış nohutların kabuklarını çıkarın. Yarım su bardağı nohutu havanda iyice ezin. Kıyma, pirinç, ezilmiş nohut, karabiber salça, yumurta akı ve tuzu iyice yoğurun
- Elinizi limon suyuna batırarak hazırladığınız köfte harcından fındık büyüklüğünde parçalar alıp elinizde yuvarlayın
- Kalan 1.5 su bardağı haşlanmış nohutu 4 su bardağı suyla kaynatın. Kaynayınca içerisine hazırladığınız köfteleri ilave edip pişirin
- Ayrı bir kapta sosu hazırlamak için salça, nane, kırmızıbiber ve sıvıyağı 5 dakika kavurun. Acem köftenin üzerine gezdirerek dökün. Sıcak servis yapın

Papaz Yahnisi

(İzmir)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

1/2 kg dana eti
3 soğan
8 diş sarmısak
1 yemek kaşığı sirke
tuz, karabiber, kimyon

HAZIRLANIŞI

- Dana etini toprak kapta içerisinde az su kalana kadar haşlayın. Soğanı yemeklik doğrayın ve sarmısakları iri iri kesin. Haşlanan ete soğan, sarmısak, sirke, karabiber ve tuzu ilave edin
- Toprak kabın kapağını buğu çıkarmayacak şekilde kapatın. Suyunu çekene kadar pişirin. Sıcak servis yapın

Çullama

(Muğla)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 45'

MALZEMESİ

15 bıldırcın
1 yemek kaşığı tereyağı
4 yemek kaşığı un
tuz

SOS MALZEMESİ

1 yemek kaşığı tereyağ
kırmızıbiber

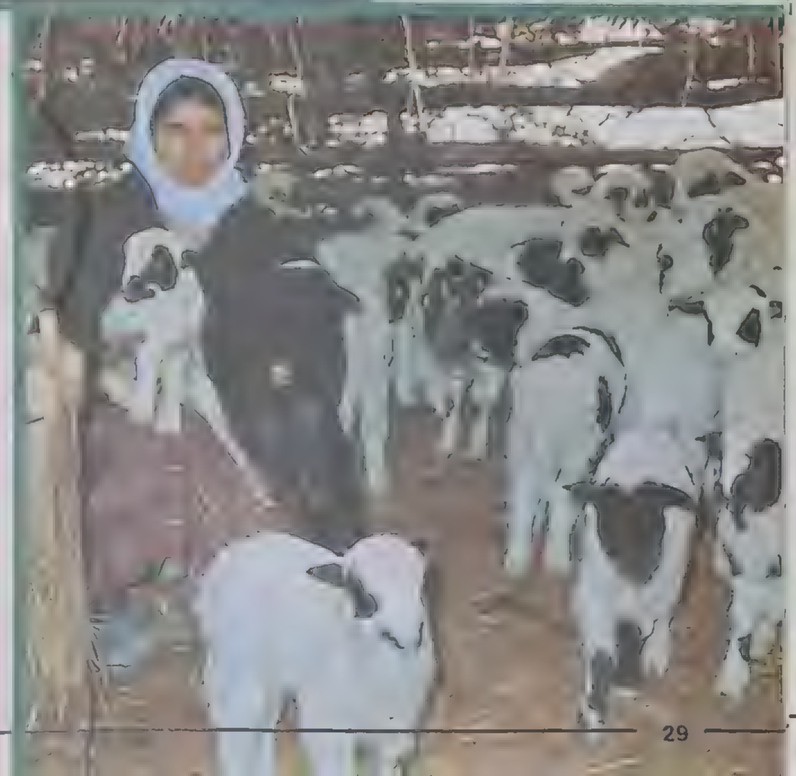
HAZIRLANIŞI

- Bıldırcınları temizledikten sonra haşlayın. Haşlanan etleri süzüp suyunu bir kenara ayırın. Etleri didikleyerek fırın tepsisine ilave edin
- Diğer tarafta 1 yemek kaşığı tereyağını eritip unu kavurun. İçerisine ayırdığınız et suyundan 1.5 su bardağı ilave ederek bulamaç haline getirin
- Bulamaç halindeki karışımı tepsideki bıldırcınların üzerine eşit şekilde yayın. Önceden ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin.
- Ayrı bir kapta sosunuzu hazırlamak için tereyağını eritip içine kırmızıbiber ilave edin. Pişen çullamanın üzerine gezdirerek dökün. Sıcak servis yapın

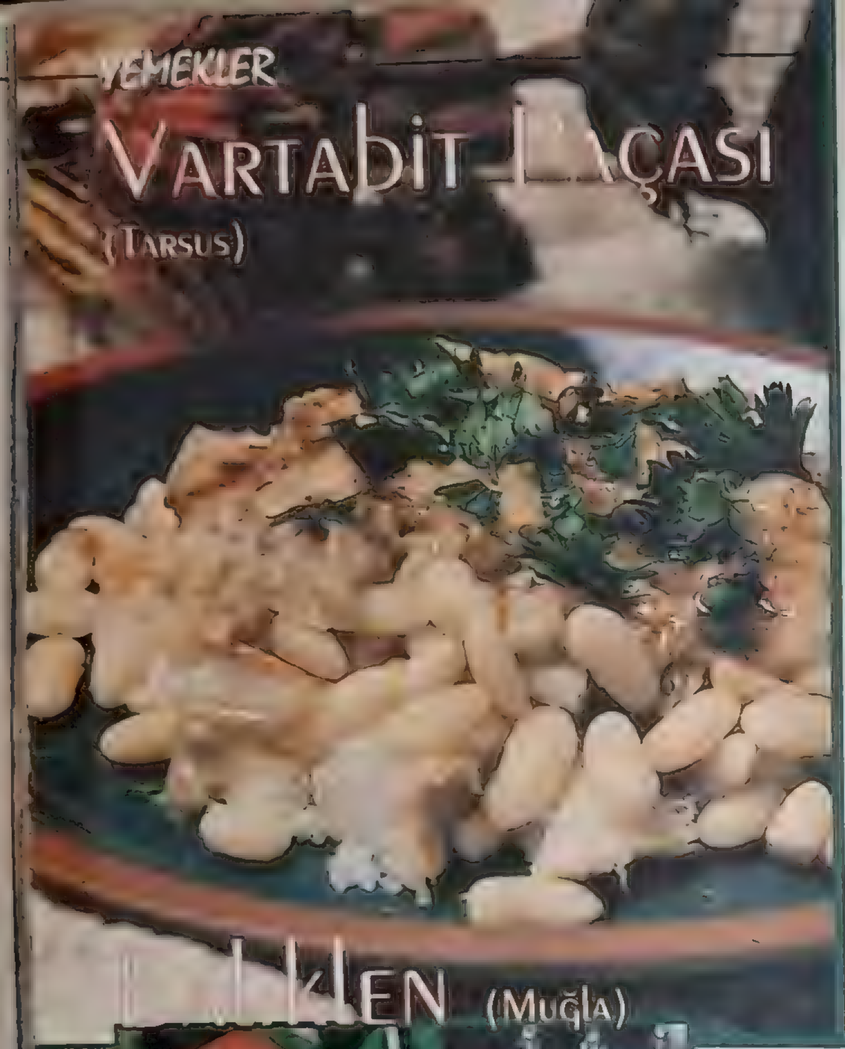
UŞAK MUTFAĞI

Yörede Ege'nin sebze ve doğal bitkilerine dayanan beslenme özelliği ve Anadolu'nun un ve bulgur ağırlıklı beslenmesi görülüyor. Beslenmeye ilişkin ev hazırlıklarının başında sebze ve meyve kurutma tarhana, kuskus, reçel, pekmez yapımı geliyor. Yakın zamana kadar kahvaltı sofralarından tarhana çorbası eksik olmaz, bunun yanında yazın çorbanın ardından peynir ve pekmez yenir, kış aylarında ise tarhana, pekmez ve peynirin yanında çay veya süt içilirdi. Yaz-kış öğle yemeklerinin başında 'alacatane' gelir. Soğan salça ile yağda kavrulur. Ardından su, mercimek bulgur eklenerek pişirilir. Kış aylarında bu yemeğin yanında turşu, yaz aylarında ise salata mutlaka bulunur

Diğer bir yöresel yemek ise 'pelvaze' denen bir tatlı. Sulandırılmış nişasta pekmezle kaynatılarak hazırlanır ve tabaklara alınarak servis yapılır. Yöre mutfağının unlu et yemeklerinden biri ise 'erkeç'. Güveç niteliğindeki 'çölmek eti', 'çerpleme etı' yazın yapılan yöreye has yemeklerden birkaçı



VARTABİT PAÇASI (TARSUS)



2 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 45'

MALZEMESİ

- 250 gr kuru fasulye
- 1 su bardağı tahin
- 6 diş sarmısak
- 1 limon suyu
- 1 yemek kaşığı sıvıyağ
- 1/2 demet maydanoz
- 2 dilim bayat ekmek
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber
- 1 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

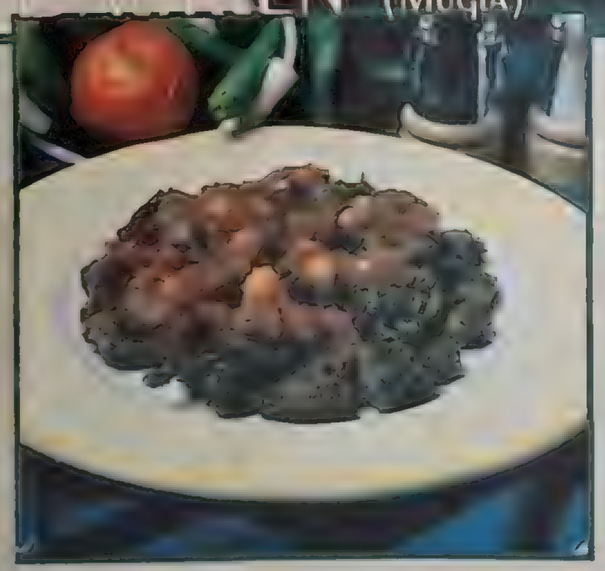
Bir tencerede kuru fasulyeyi çok az (yarım pişecek şekilde) haşlayın. Suyunu süzüp yıkayın Sonra tekrar tencereye su ilave edip haşlayın. Haşlama suyunu bir kenara ayırın.

Ayrı bir kaba tahin, sarmısak, limon suyu, tuz ve fasulyenin haşlama suyundan biraz alıp karıştırın. Sosunuzu hazırlayın

Bayat ekmekleri servis tabağına küçük küçük doğrayın. Ekmekleri fasulyenin haşlama suyuyla hafif ıslatın. Üzerine ilk önce haşlanan fasulyeleri daha sonra hazırladığınız sosu ilave edin

Diğer tarafta sıvıyağı kızdırıp içerisine kırmızıbiberi ekleyin ve karıştırın. Servis tabağındaki vartabit paçasının üzerine gezdirerek dökün Maydanozu kıyıp yemeğin üstünü süsleyerek servis yapın

ÖLEN (Muğla)



4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 15'

MALZEMESİ

- 1 kg dana ciğeri
- 2 su bardağı sıvıyağ
- 4 yemek kaşığı un

SOS MALZEMESİ

- 1.5 yemek kaşığı margarin
- 10 diş sarmısak
- 4 yemek kaşığı un
- 1.5 yemek kaşığı salça
- 1.5 yemek kaşığı limon suyu

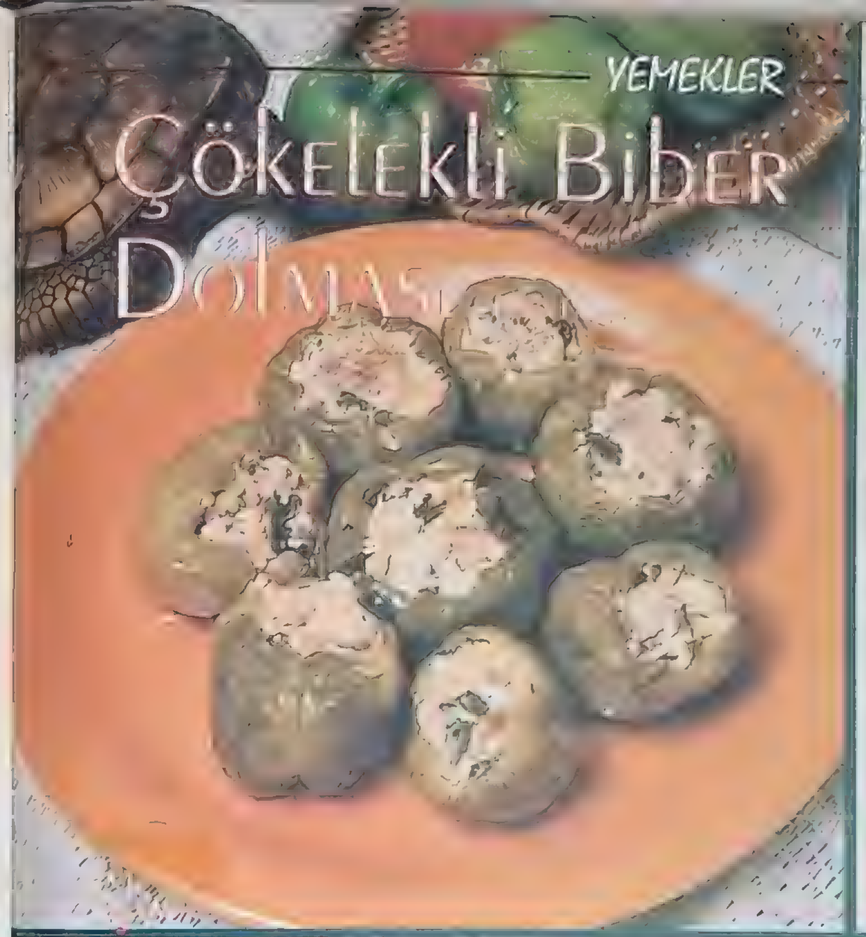
HAZIRLANIŞI

Dana ciğerini küçük parçalar halinde doğrayın. Una bulayıp tavada kızdırdığınız sıvıyağında kızartın

Ayrı bir kapta margarin, iri doğranmış sarmısak, un, salça ve limon suyunu kavurun Sosunuzu hazırlayın

Kızarmış ciğerleri servis tabağına alın. Üzerine hazırladığınız sosu dökerek servis yapın

Çökelekli Biber Dolması



4 kişilik
Hazırlama süresi: 30'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

- 10 dolmalık biber
- 15 yemek kaşığı çökelek (tepeleme)
- 1/2 demet maydanoz
- 4 domates
- 2 soğan
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Soğanları yemeklik doğrayın Sıvıyağını kızdırıp soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun Domatesleri küçük küçük doğrayıp kavrulan soğanın içine ilave edin ve kavurma işlemine devam edin Domatesler pişince ateşten alın Soğumaya bırakın

Soğuyan domates-soğan karışımına kıyılmış maydanoz, tuz, kimyon, karabiber ve çökelek ilave edip karıştırın. Dolmalık biberleri temizleyip bu karışımı içlerine doldurun

Hazırladığınız dolmaları fırın tepsisine yerleştirip çok az su ilave ederek pişirin. Servis yapın.

İZMİR KÖFTE (Izmir)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 25'

MALZEMESİ

- 1/2 kg dövülmüş et
- 2 soğan suyu
- 1 yumurta
- 1/2 su bardağı sıvıyağ
- 5 domates
- 3 dilim ekmek içi
- 1 tatlı kaşığı köfte baharatı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Iyice dövülen etı soğan suyu tuz, biber, köfte baharatı, ekmek içi ve yumurtayla iyice yoğurun. Hamur haline gelince kofte şeklı verin

Tavada sıvıyağı kızdırarak kofteleri kızartın. Kızarmış köfteleri bir tencereye alın. Domatesleri küçük küçük doğrayın. Tenceredeki köftelerin üzerine ilave edip 15 dakika pişirin Sıcak servis yapın

Kaşık Kebabı

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 30'

MALZEMESİ

1 kg kuşbaşı et
10 dal taze soğan
1/2 demet maydanoz
tuz, karabiber
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı haşlanmış bezelye
1 yemek kaşığı haşlanmış havuç
1 yemek kaşığı haşlanmış patates
fırına girebilen yağlı kağıt veya poşet

HAZIRLANIŞI

- Taze soğanı ve maydanozu doğrayın. Kuşbaşı eti çiğ olarak, fırına dayanıklı yağlı kağıda veya poşete koyun. Üzerine maydanoz, soğan tuz ve karabiber ekleyin. Yağlı kağıdı veya poşeti ıslatıp önceden ısıtılmış fırında 35-40 dakika pişirin
- Pıştikten sonra kağıttan çıkarıp servis tabağına alın. Yanına garnitür olarak haşlanmış ve küçük doğranmış bezelye, havuç ve patatesi ilave ederek servis yapın.

Elbasan (Manisa)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 50-60'

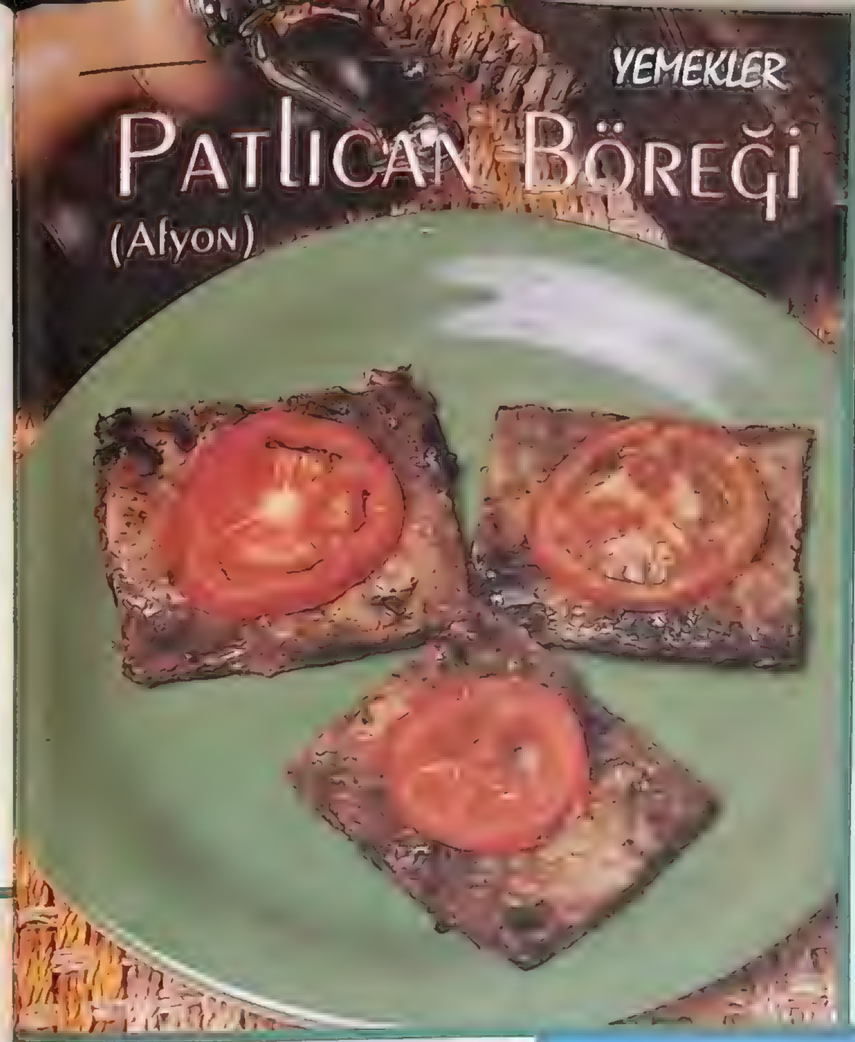
MALZEMESİ

1 kg kuşbaşı kuzu eti
2 su bardağı yoğurt
2 yemek kaşığı tereyağı
4 yemek kaşığı un
3 yumurta
tuz
patates cipsi

HAZIRLANIŞI

- Eti yumuşayana kadar haşlayın Haşlama et suyunu bir kenara ayırın Haşlanan etleri fırın tepsisine yerleştirin. Ayrı bir kapta yoğurt yumurta, un ve tereyağını karıştırın Bu karışımı tepsideki etlerin üzerine döküp orta hararetli fırında 25-30 dakika pişirin
- Pişen elbasan yemeğinin üzerine servis yapmadan önce et suyundan dökün Yanına patates cipsi veya patates kızartması ilave edip servis yapın

Patlıcan Böreği (Afyon)



6 kişilik
Hazırlama süresi: 25'
Pişme süresi: 30'

MALZEMESİ

2 kg patlıcan
600 gr kıyma
5 yumurta
1 soğan
2 domates
2 su bardağı zeytinyağı
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

HAZIRLANIŞI

- Patlıcanların saplarını kesip kabuğunu bir dolu bır boş soyun İyice yıkayın. Patlıcanı boyuna ince ince 8 parça olacak şekılde kesin Kesılmış patlıcanı enine yarım parmak uzunluğunda ince kıyın. Her patlıcan için aynı ışlemi uygulayın
- Bir tavada sıvıyağı kızdırıp kıyılmış patlıcanları kızartın. Kevgir ıle yağını suzerek kızarmış patlıcanları tavadan alın. Soğumaya bırakın
- Dıger tarafta bır kaba kıymayı ılave edip üzerine 5 yumurtayı kırın Soğanı rendeleyip tuz ve karabiberle beraber kıymaya ekleyin ve çatalla çırpın. Soğuyan kızarmış patlıcanların üzerine bu karışımı ılave edip ıyıce karıştırın
- Fırın tepsisine patlıcan böreğini yayın. Domatesleri halka halka kesip boreğın uzerine yerleştirin. Fırında 30 dakıka pişirin ve servis yapın.

BURDUR MUTFAĞI

Burdur'da beslenme tarım urunlerine dayalı olarak yapılmakta Tarhana çorbası, bulgur pılavı, ayran ve yoğurt gibi geleneksel yemekler varlıklarını halen sürdürmekte. Beslenme yöntemleri ve yoreye aıt geleneksel yemeklerde kent ve köy arasında pek ayırım oluşmamış

Özel gunlerde ve şolenlerde et suyunda pişirilmiş pirinç çorbası, soğanlı kazan kebabı ya da pirinç pilavı üstune kızarmış büyuk parça çekme adı verilen et. sütlaç. baklava gıbı tatlılar, bunların ardından da et suyu ile pişirılmış bulgur pılavı yenir. Bağ ve bahçelere yapılan gezilerde [illegible] üzümün yanında saç kebabı, saç böreği [illegible] et böreği kimi zaman katmer yapılması Burdurlıuların bir gelenek halıne gelmiş. Bu gezilerde testi kebabı özel olarak baharatlı bir bıçımde hazırlanır. Düğünlerde ve buna benzer ozel gunlerde yine yoreye has çerezler hazırlanıyor. Bır çeşıt ceviz ezmesi olan 'düğucuk' bunun en guzel ornneklerinden bıri.

Ekşili Nohutlu Bamya

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 1.5 saat

MALZEMESİ

- 1 kg bamya
- 1/2 kg kemiksiz koyun eti
- 1 limon
- 1 baş sarmısak
- 1 yemek kaşığı salça
- 2.5 kahve fincanı margarin
- 1 su bardağı su
- 2 baş soğan
- 1 su bardağı nohut
- 4 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber

HAZIRLANIŞI

Akşamdan nohudu 2 tatlı kaşığı tuzlu suda ıslatın. Islanmış nohudu 40 dakika dudüklü tencerede haşlayın. Bamyaların sap taraflarını yuvarlakça temizleyin ve yıkayın. Eti 1 su bardağı suda orta hararette 20 dakika haşlayın. Eti süzüp suyunu bir kenara ayırın. Soğanları doğrayın ve sarmısağı dovun

Bir tencerede margarini eritip soğanları ve sarmısağı kavurun Soğanlar pembeleşince haşladığınız eti ekleyin ve 10 dakika kavurun Salçayı da ilave edip 5 dakika daha kavurun.

Kavurma işlemi bitince bamya tuz, karabiber ve nohudu ilave edip hafif karıştırın. Ayırdığınız et suyunu da ekleyerek 20 dakika orta ateşte pişirin. Piştikten sonra ateşten almanıza yakın 1 limon suyunu sıkıp bir taşımlık kaynatın ve ocağın altını sondürün

Gerdan Dolması

(Tavuk)

6 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

- 1 tüm koyun gerdanı
- 1 kg arpacık soğan
- 3 su bardağı pirinç
- 300 gr elde kıyılmış kıyma
- 1 su bardağı kabuğu temizlenmiş badem
- 150 gr tereyağı
- 1 yemek kaşığı salça
- 5 su bardağı su
- karabiber, kırmızıbiber, tuz, köfte baharı

HAZIRLANIŞI

Gerdanın bir tarafını bıçak yardımı ile açın, içine baharat sürüp bir kenara ayırın. Diğer tarafta, bir yemek kaşığı tereyağında elde kıyılmış kıymayı suyunu çekinceye kadar kavurun. Temizlenmiş arpacık soğanlarının ve bademin yarısını bu kıymaya ekleyerek iyice kavurun

1/2 yemek kaşığı salçayı az suda iyice ezin ve yıkanmış pirinçle birlikte kavrulmakta olan karışıma ekleyin, daha sonra da baharatları ilave edin. Bir süre bu şekilde kavurduktan sonra ateşten alın ve tek tarafını açtığınız gerdanın içini aldığı kadar bu iç pilavla doldurun, iğne-iplik ile dikin.

Kalan tereyağı ile gerdanı bir tencerenin içinde önlu-arkalı hafifçe kızartın. Salçayı ve suyu ilave edin. Kalan iç pilavı bir kaba alarak etin üzerine oturtun. Bu şekilde buharda pişmesinin sağlayın.

Diğer tarafta ayrı bir kabın içinde 1 yemek kaşığı tereyağında kalan arpacık soğanları ve bademleri iyice kavurun

Et piştikten sonra pilavı servis tabağına alın. Üzerine bademli-soğanlı harç, en üstüne de gerdanı yerleştirin. Arzuya göre suyundan sos yaparak servis sırasında kullanabilirsiniz

Kütahya Güveci

(Kütahya)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 1.5 saat

MALZEMESİ

1 kg kemikli kuzu eti
5-6 domates
5-6 yeşil sivri biber
1 yemek kaşığı salça
5 arpacık soğan
1 yemek kaşığı margarin
tuz

HAZIRLANIŞI

- Kuzu etini yıkayın. Domates, biber ve soğanı doğrayın. Toprak güvecin içine ilk once bir sıra domates, sonra biber ve soğanı dizin. Üzerine etı parçalara ayırıp ilave edın.
- Ayrı bir kapta yağ ve salçayı 5 dakıka kavurun. Güveçteki etin üzerine bu karışımı dökün ve tuz serpın.
- Fırında 1.5 saat pişirin. Arada kontrol ederek suyu kalmamışsa 1 su bardağı sıcak su ilave edin. Sıcak servis yapın

Naneli Köfte

4 Kışılik
Hazırlama suresi: 1 saat
Pişme suresi: 15-20'

MALZEMESİ

1/2 kg kıyma
2 yemek kaşığı kuru nane
1 küçük soğan
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı salça
bayat ekmek içi
tuz

HAZIRLANIŞI

- Soğanı rendeledıkten sonra ıslattığınız bayat ekmek ıçi, kuru nane, yağ, tuz ve kıymayla birlıkte yoğurun
- Yoğurduğunuz kıymayı mınık toplar halınde yuvarlayın
- Tencerenıze 2 yemek kaşığı sıvı yağ koyup salçayla birlikte kavurun ve biraz su ekleyin. Su kaynayınca kofteleri katıp biraz daha su ekleyin (Tenceredekı su, koftelerın üstünü ortecek kadar olmalı) 15-20 dakika pışırın.
- Dılerserız ocaktan aldıktan sonra üstune kuru nane serperek servıs yapabilirsiniz

Yoğurtlu-Fıstıklı Köfte

6 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme suresi: 30'

MALZEMESİ

2 su bardağı bulgur
3 su bardağı un
1 tatlı kaşığı kimyon
2 su bardağı yoğurt
5-6 diş sarmısak
2 domates
2 yemek kaşığı margarin
kuru ve taze nane,
pulbiber

HAZIRLANIŞI

- Yıkanmış, suyu süzülmüş bulguru tepsiye alın. Un, tuz ve kimyonu ilave edin. Hamur hazır olunca fındıktan buyük parçalar koparıp, orta parmağınız ve avcunuzun yardımıyla şekıllendirin (Köftelerin şekilleri yerfıstığının kabuklu haline benzemeli.)
- Hazırlanan bu köfteleri tuzlu suda haşlayıp süzerek bir servis tabağına alın. Uzerine sarmısaklı yoğurdu ilave edip, parçalamadan karıştırın, kuru nane serpin.
- Dıger tarafta margarini hafıfçe yakın. Domatesleri doğrayıp bu yağda kavurun. En son olarak pulbiber ve kuru nane ilave edin ve bu karışımı köftelerın üzerine gezdirin. Ortasına taze nane doğrayıp servıs yapın

ADANA MUTFAĞI

Bu ülkemizde beslenme, dağlık bölgelerde et ve süt ürünleri ağırlıklı. Yoğurt, çökelek, peynir, ayran, süt, bulgur, et ve unlu ürünler tüketimin temelini oluşturuyor. Ova köylerinde ise yemekler daha da çeşitleniyor. Kırsal kesimde koşulların değişmesine bağlı olarak, buralarda [illegible] mutfağına bir yakınlık oluşmuş. Köy ile kent arasındaki beslenme biçimini belirleyen etken, ekonomik [illegible] olmuş. [illegible] bilinen yemeği, [illegible] Adana ocakları. Kebap [illegible] domates [illegible] Adıyaman civarında [illegible] Adana kebabı [illegible] yemekleri. Bir başka kebap da çarak [illegible] ve uzun bir [illegible] yapılan sohbetler [illegible] özellikle kebaplarda iç [illegible] [illegible] bıçakla [illegible] (zılıflı) [illegible] haline getiriliyor. Adana'nın yöresel [illegible] yemekleri arasında ilke kebabı, çıkkıtte, içli köfte, patatesli içli köfte, sakıldaklı çorba, sulu [illegible] kebabı, [illegible] bulgur unu [illegible] pulbiber [illegible] salataları, meyan kökü şerbeti, [illegible] bir [illegible] çıkıyor.

Akdeniz'de HER MEVSİM balık

Adeta büyük bir göle benzeyen Akdeniz, birçok zenginliğinin yanında su ürünleri açısından da büyük olanaklar sunar. Bunların başında balıklar, kabuklular ve kataldan bacaklılar gelir. Akdeniz balıkçılığı Karadeniz balıkçılığı gibi mevsimlere tabi değil. Hemen hemen her mevsimde bütün balıkları bulma imkanı var. Balıkların en lezzetli olduğu ve bol avlandıkları dönemler olsa da, Karadeniz gibi, Akdeniz balıkları avlarca yok olmuyor.

Akdeniz balıkları, suların sıcak ve tuzlu olması nedeniyle Kuzey denizi ve Karadeniz balıkları gibi yağlı olmaz. Birkaç istisna dışında pullu balıklardır. Sevrek de olsa Karadeniz balıkları bu sıcak sulara inerler.

Avcılık genellikle trol denilen ağlarla yapılır. En bol ve en ucuz olan balıklar, izmarit ve küpezdir. Akdeniz'in sunduğu kaliteli ve lezzetli diğer balıklar ise tekir, barbun, ortoz, sinarit, lağos, levrek, çipura, karagöz, iskorpit, akya, mercan, dil, kılıç, turna, sarpa, yılan balığı ve köpek balığı türleri.

Ayrıca karides avcılığı da oldukça yaygındır. Gittikçe azalan pavurya, istakoz, böcek gibi kabuklular az bulundukları için pahalıdır. Kalamar, ahtapot, sübye (mürekkep balığı) gibi kataldan bacaklılar da bol avlanır ve çok lezzetli olur.

Pişirme yöntemleri

Sebze ve otların bol olduğu bir yöre olan Akdeniz'de yukarıdaki deniz ürünlerinin hemen hemen hepsi yöresel olarak hakiki zeytinyağı, domates, soğan ve biberden oluşan sos içinde buğulama yapılarak hazırlanır.

Küçük balıklar ise genellikle tavada bol yağda kızartılır. Yanında yeşil salata ile sunulur. Kızartma sayesinde balıkların küçük kılçıkları yanar ve rahatsız edici olmaları önlenmiş olur.

Balık pişirirken, dikkat edilmesi gereken hususlar; pulların iyi temizlenmesi, kulak tabir edilen galsamalarının çıkarılması (zira balığın tadını bozar) ve iyice yıkandıktan sonra tuzlanarak yarım saat bekletilmesi.

Balık uzun süre saklanamaz. Onun için bir iki gün içinde tüketilmesi gerekir. Ancak derin dondurucuda -20 derecede bir ay kadar sağlıklı bir şekilde saklanabilir. Donduruluan balıklar en son kullanılacağı şekilde paketlenmeli. Örneğin üç kiloluk levrek, eğer bütün olarak pişirilmeyecekse, fileto çıkartılıp tek tek paketlendikten sonra dondurulmalı.

Balıklar yıkanıp tuzlanırsa dolap ömrü bir iki gün uzatılabilir. Ancak bu çok gerekli durumlarda yapılmalı. Balığın en güzel, ideal korunma yöntemi: balıkların üzeri ince kırılmış buz ile kapatılır, serin bir yerde veya buzdolabında bir hafta on gün saklanır. Balıkçılar da bu yöntemi kullanır.

Türkiye'de genellikle balıklar, ızgara,buğulama ve tava şeklinde pişirilir. Buğulamada genellikle soğan ve biber zeytinyağında kavrulur ve balıklara ilave edilir. Bu karışım bir müddet daha balıklarla kavrulur, doğranmış domatesler ve tuz ilave edilir. Adet olduğu üzere, defne yaprağı ve doğranmış limon konur. Çok az su ilavesiyle onbeş dakika pişirilir. Önemli bir husus; limon, kabuğu soyularak, defne yaprağı ile beraber yemeğin pişmesine bir iki dakika kala ilave edilmeli. (Zira yemeğe acı tat verme ihtimali var.)

İskorpit balığının buğulaması nefis olur. Ancak vücudunda zehirli dikenler bulunduğu için, temizleme işinin uzman biri tarafından yapılması şart.

Bütün balıklar ızgara yapılabilir. İzmarit, tekir, küpez gibi balıklar küçük ve kılçıklı olduklarından tavaları tercih edilir. Çipura, levrek, mercan gibi balıklar ızgara için idealdir. Fakat ızgara yapmadan önce iyice yıkanıp, az tuzlanır ve azıcık una bulanıp zeytinyağına batırılır ve odun kömürü ateşine konursa, zeytinyağının buharı balığa ayrı bir lezzet verir. Lağos, orfoz, akya gibi balıklar (ki bunlar on kilodan elli kiloya kadar olabilir) da filetoları çıkarılarak ızgara veya şiş olarak yenebilir.

Son yıllarda sıkı bir şekilde denetlenen avlanma yasağı uygulaması sayesinde, balıkların yumurta ve üremeleri sağlanmıştır. Akdeniz bize ve gelecek nesillere ürünlerini ve tüm olanaklarını sunmaya devam edecektir.

Osman Tartan
Karafaki Deniz Ürünleri
Restoranı Yetkilisi

Sarmısaklı Köfte (Adana)

6 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 30'

MALZEMESİ

2 su bardağı bulgur
3 su bardağı un
1 tatlı kaşığı kimyon
1 yemek kaşığı salça
tuz

SOS MALZEMESİ

1 su bardağı zeytinyağı
5-6 iri diş sarmısak
1 demet taze soğan
1 demet maydanoz
1 yemek kaşığı salça
2 domates

HAZIRLANIŞI

- Bulguru yıkayıp suyunu süzerek tepsiye alın. Salça, tuz, kimyon ekleyip yoğurun. İçine unu ilave ederek yoğurmaya devam edin Hamurun kıvama geldiğini anlamak için, ufak bir parçayı elde yuvarlayıp ortasına parmak ile bastırın. Eğer çukurun etrafı yarılırsa, biraz daha un ilave etmeniz gerekir, yarılmıyorsa hamur olmuş demektir
- Hamur tamam olduğunda fındık büyüklüğünde parçalar kopartıp elde yuvarlayın. İşaret parmağın ucu ile bastırın
- Diğer tarafta tencerede suyu tuz ilavesi ile kaynatın. Kofteleri bu suda haşladıktan sonra suzgeç yardımı ile bir tabağa alın

SOSUN HAZIRLANIŞI

- Ayrı bir tencerede 1 bardak sıvıyağı biraz ısıtın ve 1 kaşık salçayı ilave edin. Doğranmış domatesleri ekleyip kavurun. En son olarak dovulmüş sarmısakları ekleyip biraz karıştırın ve ocağın altını kapatın.

BİRARAYA GETİRME

- Kofteleri bu karışıma iyice bulanacak şekilde bir servis tabağına alın. Uzerini nane, maydanoz ve taze soğanla susleyin. Marul salatası turşu, tere eşliğinde yeyin

Tahinli Lahana Sarması (Muğla)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 30'
Pişme süresi: 30'

MALZEMESİ

1 küçük lahana
1 su bardağı pirinç
2 soğan
1 su bardağı dövülmüş nohut
1 çay bardağı tahin
1 yemek kaşığı salça
1 domates
tuz, karabiber

TAHİNLİ SOS MALZEMESİ

2 çay bardağı tahin
3-4 diş dövülmüş sarmısak
2 limonun suyu
1 tatlı kaşığı kimyon
tuz, dövme biber

HAZIRLANIŞI

- Lahanayı yumuşayana kadar haşlayın
- Sarmanın iç malzemeleri karıştırılıp, lahanalara sarılır
- Sos malzemeleri 2 yemek kaşığı su ile blendırda iyice ezilir ve servis tabağına alınan sarmaların üzerine dokulur

MUĞLA MUTFAĞI

Ege'nin genel beslenme ozellikleri Muğla'da kendini gösterir. Sebze, yabanıl bitkiler ve özellikle de zeytinyağlılar yore beslenmesinde onemli bir yer tutar

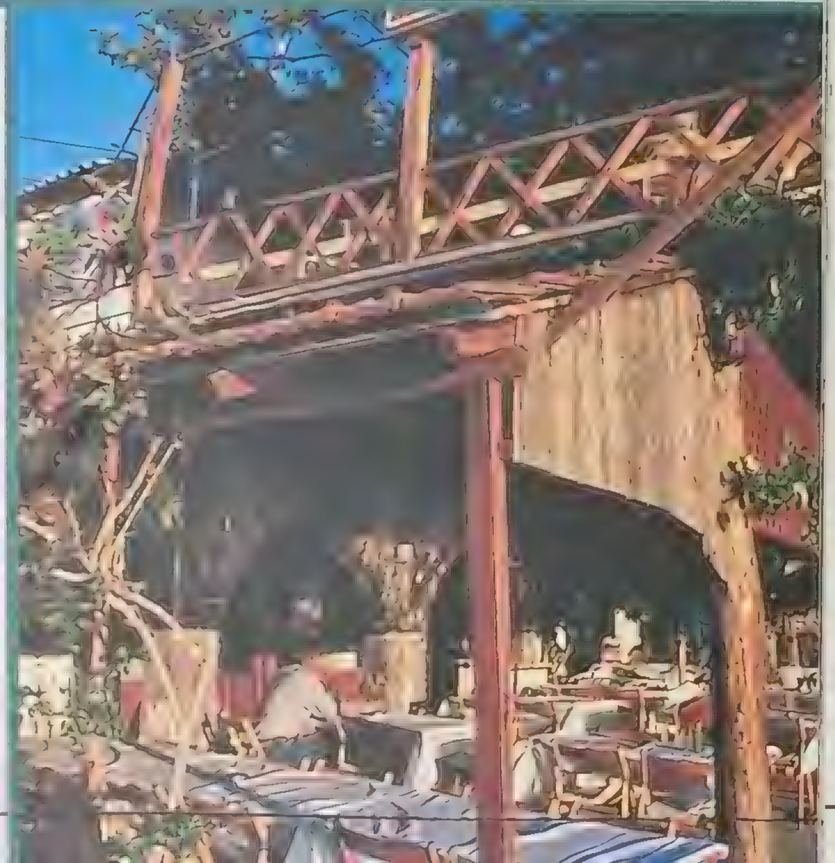
Yörukler arasında özellikle süt ve et temel besin maddesini oluşturur

Muğla mutfağının en sık rastlanan yemekleri baklagiller ve sebze çeşitleriyle yapılanlardır. Kızartma, salata ve tatlılar da patlıcanın yaygın olarak kullanıldığı görülür

Salatalarda, radika, devetabanı, gelingülü denilen gelincık, ebegumeci gibi doğal bitkilerin yanı sıra yine patlıcan yaygın kullanılır

Kazayağı, turpotu, tekesakalı, kuşyureği, sığırdili, tereotu, dalgan, devetabanı, ebegümeci, ıspanak, kişkincik, kuzu kulağı, kapçık, ballık gibi bıtkıler, yağ, soğan ve salçayla hazırlanan sosla kimi zaman bulgur ya da pirinçle pişirılmekte kimi zaman da ekşilik katılmaktadır

Kıyı kenti olmasına karşın Muğla yoresinde balığa dayalı beslenme bıçımı oluşmamıştır. Özellikle Marmarıs cıvarında yaygın üretilen çam balı yoreye özgüdür.



Lebeniyeli Köfte

(Adana)

10 kişilik
Hazırlama süresi: 30'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

1 kg ince bulgur
750 gr dövülmüş siyah koyun eti
1 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı karabiber
1/2 kg un

İÇ MALZEMESİ

1.5 kg kıyma
1/2 kg kuyruk yağı
1.5 kg kuru soğan
1/2 paket margarin
1 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı karabiber

SOS MALZEMESİ

1/2 kg süzme yoğurt
10 su bardağı et suyu veya tavuk suyu
1 yumurta
1 yemek kaşığı nişasta
1 fincan ıslatılmış pirinç
tuz

İÇİNİN HAZIRLANIŞI

Kıymayı tencerede suyunu çekinceye kadar çevirin. İçine ince doğranmış soğanları ve margarini ekleyip kısık ateşte 1 saat kavurun Salçasını, tuzunu ve karabiberini ilave edip karıştırarak soğutmak üzere bir tepsiye alın

DIŞININ HAZIRLANIŞI

Bulguru bir tepside ıslatıp içine salça, baharat ekleyip su yardımıyla ıslatarak yoğurun. Yeterince kıvama gelince ceviz büyüklüğünde parçalar kopartın

BİRARAYA GETİRME

Parmağınızla ceviz büyükluğündeki hamur parçalarının içini çukurlaştırın. Bu çukura hazırladığınız kıymalı harçtan doldurup, kapatın

Sos malzemelerini bir tencerede çırpma teli ile iyice karıştırın. Et suyunu ilave edip ocakta kaynatın. Kaynayınca köfteleri içine atın. Köfteler pişip su üzerine çıkınca üzerlerine kuru nane dökün

Karışık Dolma

(Adana)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 30'
Pişme süresi: 30'

MALZEMESİ

1/2 kg yarı yağlı koyun kıyma
2 kuru soğan
1 yemek kaşığı biber salçası
1 demet maydanoz
3 yemek kaşığı tereyağı
2 su bardağı pirinç
5-6 diş sarmısak
4 domates
4 dolmalık biber
3 orta boy patlıcan
12 asma yaprağı (lahana da olabilir)
tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN MALZEME

1 yemek kaşığı tereyağı
5-6 diş sarmısak
kuru nane ve kırmızıbiber
2 limonun suyu

HAZIRLANIŞI

Soğanları ve domatesleri küçük küçük kesin. Maydanoz, pirinç, sarmısak, salça, tereyağı, tuz ve karabiberi ekleyip yoğurun

Biberleri, patlıcanları temizleyip bu harçla doldurun Yaprakları sarın ve hepsini bir tencerede pişirin

Tencereyi ocaktan indirmeye yakın ayrı bir tavada tereyağını hafifçe yakarak içine dövülmüş sarmısak, kırmızıbiber ve kuru nane ekleyin. 2 limonun suyunu da bu karışıma ekleyip dolmaların üzerine dökerek servis yapın

Çevirme

(Antakya)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

5 patlıcan
1/2 kg tavuk eti
2 su bardağı pirinç
125 gr tereyağı
1 kuru soğan
3 yemek kaşığı dolma fıstığı
yenibahar, tuz

HAZIRLANIŞI

Patlıcanları uzunlamasına keserek 10 dakıka tuzlu suda bekletip, suyunu süzün. Patlıcanları kızartın ve yağının süzülmesini sağlayın

Tavukları kuşbaşı şeklinde doğrayın. İncecik kıyılmış soğanla suyunu çekinceye kadar kavurun Kenarda dinlendirin.

Dığer tarafta fıstıkları kavurun Pırınci, tuzu ve yenibaharı ilave ederek içpilavı hazırlayın.

Çukur bir tencerenin altına patlıcanları ortadan yukarıya doğru yerleştirin. Tencerenin dibinin tamamen örtulmuş olmasına ozellikle dıkkat edin. Pılavın yarısını patlıcanların üzerine yerleştirin. Bunun üzerine tavuklu harcı, daha sonra da pilavın geri kalanını sırasıyla yerleştirin.

Kısık ateşte 10 dakika demlendire demlendire pişirin. Servis yapmadan once tabağa ters çevirerek alın, uzerını domates, bıber, dereotu ve maydanoz ile susleyin

Yörük Kebabı

(Antakya)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

600 gr kuzu kuşbaşı et
2 su bardağı erişte
3 domates
3 yemek kaşığı margarin
1 su bardağı bezelye
1/2 demet dereotu
1 enginar
10 mantar
2 kuru soğan
4 yeşil biber
1 su bardağı kaşar rendesi
(dil peyniri de olabilir)

HAZIRLANIŞI

Kuşbaşı etı, minık kupler halınde doğranmış soğanla birlikte kavurun. Mantarları kup kup keserek ete ilave edın. Daha sonra sırasıyla yeşıl bıber, enginar, domates ve bezelyeleri ekleyın

Dığer tarafta erişteleri tuzlu ve hafıf yağlı suda makarna gıbı haşlayın. Yağlanmış tepsiye once kavrulmuş eti ve sebzeyi daha sonra da erışteyi duzgünce yerleştirın Tepsinin üzerini aluminyum folyo ile kapatarak 180 derece ısıtılmış fırında 15 dakika demlendirin. Servis yapmadan önce üzerini kaşar rendesi veya dıl peynıri ile süsleyin.

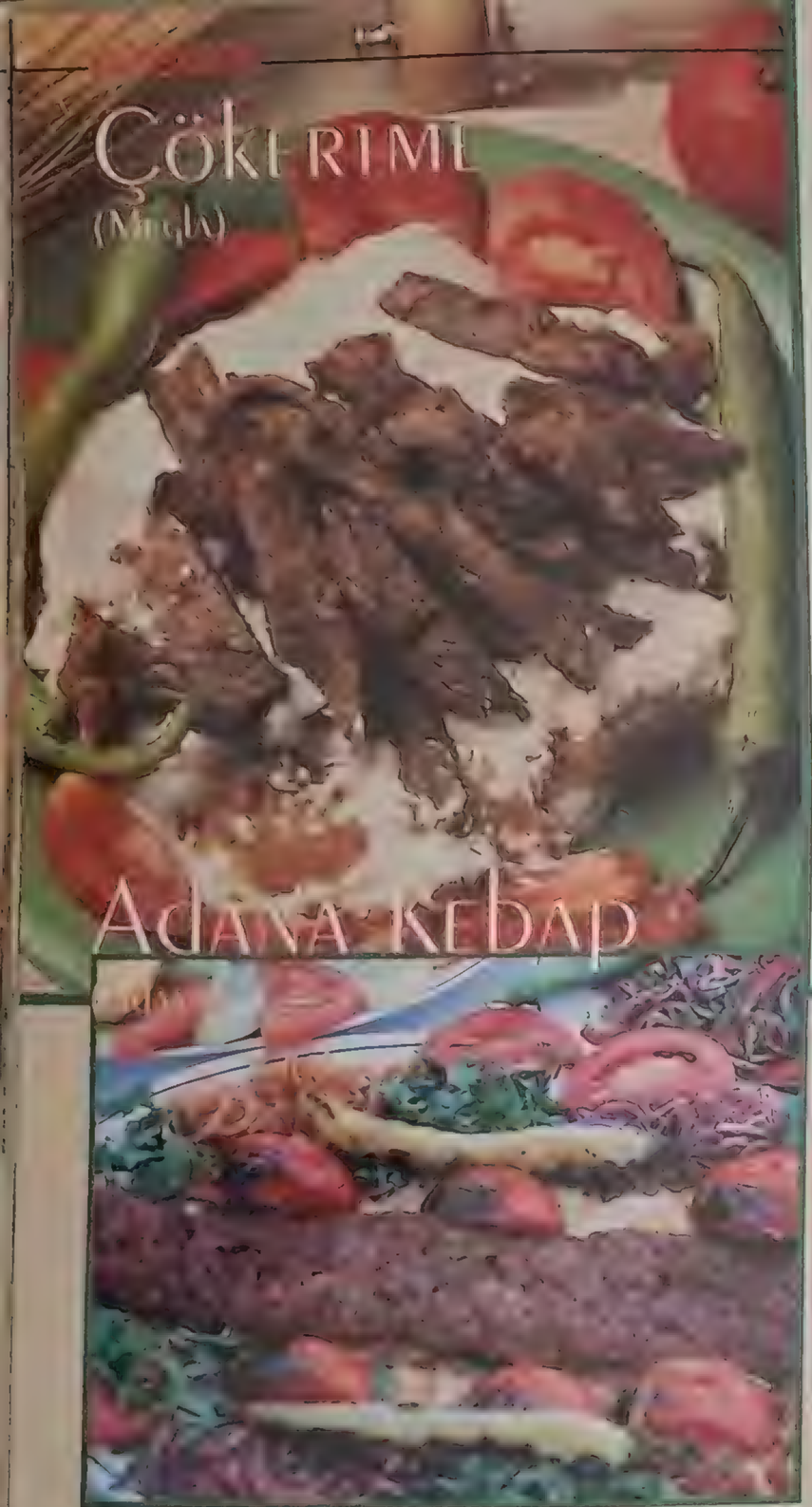
ANTAKYA (HATAY) MUTFAĞI

Çukurova'nın verimlı topraklarında yer alması, tarımın bu ilde gelişmesinin nedeni olmuş. Buğday, yulaf, baklagıller, yerfıstığı, pamuk, tutun, susam gibi bıtkılerın yetıştıgi Antakya'da meyve ve sebze de bol miktarda uretılır. Turunçgiller de dıkılı alanların buyük bır kısmını oluşturur

Bulgur, et, ayran ve baharat Antakya Mutfak kültürünun temelini oluşturur. Sebze olarak patlıcan, bıber ve fasulye çok tüketilir. Beslenme büyük olçude buğday ve buğdaydan elde edılen urünlere dayanır Künefe, Cezerye, Gullaç gıbi tatlılar yorenin en bılınen tatlılarıdır

Hatay'da pılavlar, iç pılav, cevizli pilav, dövme pilav, bulgur aşı ve yoğurtla yapılan 'Siresıl' gıbi çeşitlılık gösterir. En yaygın çorba da bulgur, ayran ve sumak ile yapılan 'Toğga'. Tarhana ya da çekilmiş nohut ve ayran ıle yapılan 'Lepeç' dir Çığ Köfte, İçlı Kofte, Arap Kebabı isimli yemekler ise yorenin et yemekleri olarak savılabilir

Çökertme
(Muğla)



4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 30'

MALZEMESİ

- 400 gr dana kontrfile
- 8 orta boy patates
- 2 çay kaşığı karabiber
- 2 çay kaşığı kimyon
- 2 çay kaşığı kırmızı biber
- 400 gr süzme yoğurt
- 6 diş sarmısak
- 100 gr tereyağı
- tuz

HAZIRLANIŞI

- Sarmısağı dövün ve süzme yoğurt ile karıştırın
- Patatesleri rendeleyin ve kurutun. Kızgın yağda kızartın
- Kevgirle patatesleri alın. Geniş bir tabağa yerleştirin ve yayın Uzerine süzme yoğurdu dokun.
- Bir tavada tereyağını eritin ve tuz ilave ederek bekletin
- Etleri kömür ızgarasında pişirin Parmak patates şeklinde kesin ve ılık bekleyen tereyağının içine atın
- Baharatları da ilave ederek 8 dakika pişirin
- Etleri, süzme yoğurdun üstüne yerleştirin
- Tabağı turp, yeşil biber ve domates ile susleyerek servis yapın.

Adana Kebap

1 kişilik
Hazırlama süresi: 10'
Pişme suresi: 10'

MALZEMESİ

- 200 gr koyun etı
- 20 gr kuyruk yağı
- tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

- Koyun etını elde bıçak ile kıyma halıne getirın. Aynı şekılde kıydığınız kuyruk yağını ve karabiberi de ekleyerek yoğurun.
- Elde ettiğiniz karışımı yassı şişe geçirerek, komür ateşinde pışırın Pişme işleminin sonuna doğru tuzunu ılave edin. Kozlenmiş bıber, domates ve lavaş ekmekle servis yapın

Tantuni Kebap

6 kışılık
Hazırlama süresi: 10'
Pişme suresi: 10'

MALZEMESİ

- 250 gr dana etı
- 250 gr yağlı koyun etı

HAZIRLANIŞI

- Kuşbaşından küçük kesilen etleri, sacda yuksek ısıda kavurun. 1 çay fıncanı suyu yavaş yavaş etlerin üzerine serperek suyunu çekene kadar pışırin
- Lavaş ekmeğin içine salata ile bırlıkte pişen etleri de yerleştirip, dürüm şeklinde sarın. Şalgam suyu veya ayran ıle servis yapın

MERSİN (İÇEL) MUTFAĞI

Güney bölgelerin yaygın acılı ve baharatlı beslenme biçimi İçel'de de yaygındır. Et ve sebze tüketiminin yoğunluğu da yöre mutfağının özellikleri[illegible] Etliler genellikle öğle sofra[illegible] yemeklerinde [illegible] gümeç [illegible] mala[illegible] bitkiler [illegible] kengerin [illegible] yapılır. [illegible] "tahnesi" denen ken[illegible] kesimde [illegible] kalan [illegible] bulgur çekilerek kah[illegible] kavurma ile soğan, taze biber, domates konur, sıkma aş yapılarak yenir. [illegible] ve buna bağlı olarak [illegible] etkisiyle hemen her [illegible] sebze kullanılır. [illegible] yazgındır.

[illegible] bulgur yemesidir. Co[illegible] daha çok yoruldu[illegible] yazgındır. Bazlamanın içine çokel[illegible] kavurma ile soğan, taze biber, domates konur, sıkma aş yapılarak yenir.

Kuzu Etli Patlıcan Soğurme

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

- 400 gr kuzu eti
- 1 kuru soğan
- 3 domates
- 150 gr tereyağı
- 1 kg patlıcan
- 1 yemek kaşığı pulbiber
- 5 diş sarmısak

HAZIRLANIŞI

Patlıcanları bütün olarak yağda veya ızgarada pişirin. Sıcak olarak kabuklarını soyun ve ince ince kıyın. Pulbiber ilave edin.

Bir tavada kıyılmış soğan ve sarmısakları tereyağında birlikte kavurun. Kuzu etini ilave ederek suyunu çekinceye kadar 20 dakika pişirin. Domatesleri de ekleyip 10 dakika daha pişirin.

Bu karışımı servis tabağına alarak üzerini daha önce hazırladığınız patlıcan ezmesi ile örtün. Dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın

Eksili Ispanak Başı

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 30-40'

MALZEMESİ

- 1/2 kg ıspanak başı
- 1.5 su bardağı yeşil mercimek
- 2 soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 2 limon suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- tuz, biber

HAZIRLANIŞI

Mercimekleri 6 su bardağı suda yumuşayıncaya kadar haşlayın. Ispanak başlarını (köklerini) temizleyip ayıklayın. Haşlanan mercimeklerin içine ilave edin

Sıvıyağı kızdırıp yemeklik doğradığınız soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Salçayı ekleyip karıştırın

Hazırladığınız bu sosu kaynamakta olan ıspanak ve mercimeğe ilave edin. Kaynama esnasında limon suyunu da sıkın ve tuz, biber serpin. Servis yapın

Kadınbudu Köfte (İzmir)

5 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

- 1 kahve fincanı pirinç
- 1 yemek kaşığı margarin
- 2 soğan (ince kıyılmış)
- 500 gr yağsız kıyma (kuzu veya koyun)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 tatlı kaşığı karabiber

KIZARTMA MALZEMESİ

- 4 yemek kaşığı un
- 3 yumurta
- 1 su bardağı rafine yağ

HAZIRLANIŞI

Pirinci ayıklayıp kaynar suda 20 dakika haşlayıp süzün

Bir tencerede 1 yemek kaşığı yağı kızdırıp soğanı hafif sarartın. Kıymanın yarısını ilave edip soğanla beraber 5 dakika kavurun. Bu karışımı bir tepsiye alıp üzerine kalan çiğ kıymayı, tuz, karabiber ve pirinci ilave ederek iyice karıştırın.

Hazırladığınız köfte harcını 20 eşit parçaya bölüp yumurta gibi yuvarlayın. Parmaklarınızla hafifçe bastırarak yassıltın

Küçük bir kapta köfteleri once una, sonra yumurtaya bulayın. Bir tavada rafine yağı kızdırıp köfteleri alt üst çevirerek altın sarısı rengini alana kadar kızartın. Servis yapın

İZMİR MUTFAĞI

İzmir'de genelde sabahları tarhana "kaynarca" denen papara tirit, kış aylarında sütlü bulamaç çorbası ve zeytin, peynir, reçelden oluşan kahvaltı yenir. Kırsal kesimlerde çay yerine yaz aylarında kavun, karpuz tüketimi yaygındır. Tahtacı köylerinde "ana baba kokusu" denen adaçayı içilir.

Öğle yemeği pişirme alışkanlığı pek olmamakla birlikte akşam yemekleri genelde sebzeli turlerden oluşur. Kırsal kesimde kuru fasulye, bakla, karalana denen karalahana, kabak, türlü yaygın yemekler arasındadır. Mevsimine gore balık tüketimi de yaygındır

Zeytinyağı, İzmir'in kırsal kesiminde beslenmeninin dayandığı temeldir. Yemeklerin çoğu zeytinyağıyla yapılır. Yore insanı için çoğu kez ekmekle zeytinyağı yeterli olmaktadır

Yarımada zeytinleri "hurma" olur, kendiliğinden dokulur Bunlar, salamura yapılmadan, acı suyu aksın diye günlerce beklemeye gerek kalmadan, ağaçtan dokulduğu gibi yenir

Pancardan borülceye ve midyeye kadar salata yapılır. Salataların ozgun yanı pancar, radıka, çibez, şevketi, bostan gibi sebzelerin haşlanarak hazırlanmasıdır. Sebzeler haşlanıp doğrandıktan sonra bol zeytinyağı ve en çok koruk, kimi zaman da limonlanarak yenir

Orfoz Fileto

(Akdeniz)

2 kişilik
Hazırlama süresi: 30'
Pişme süresi: 10'

MALZEMESİ

400 gr orfoz veya lagos fileto
2 çay bardağı zeytinyağı
1 limon
1 demet roka
5-6 diş sarımsak

HAZIRLANIŞI

■ 180-200 gr'lık 2 adet fileto 1/2 saat once tuzlayın. Çok az una batırılarak tavada ve az zeytinyağında pembeleşinceye kadar her iki tarafını 4-5 dakika kadar kızartın. (Odun komuru ızgarası varsa, tercihan aynı surelerle ızgarada yapılabilir!)

■ Bu arada el blendırında 2 çay bardağı zeytınyağı ısteğe gore tuz-karabıber, ısteğe gore 1/2 lımon suyu, 5-6 dış sarmısağı ıyıce çekin. Iyice yıkanmış 1 demet taze rokayı çok ince kıyın

■ Tabağa aldığınız balıkların uzerine ince kıyılmış rokaları serpıp sosunu dokerek susleyıp servis yapın

Ortoz veya lagos (Akdeniz voresi "Grida" adıyla tanır) buvuk balıklar olduğu ıçin genellikde fileto çıkartılarak kullanılırlar.
Balığı bütun veya fileto halinde hiçbir zaman dolaba ustu açık koymayın. Çok çabuk kurur ve kızarttığınızda üstu çok sertleşir

Sinarit Izgara

2 kişilik
Hazırlama süresi: 35'
Pişme süresi: 10'

MALZEMESİ

2 adet 300-350 gr'lık sinarit veya
2 adet 200'er gr'lık fileto sinarit
1 demet taze soğan
1/2 demet taze dereotu
1 çay kaşığı sirke
1 çay bardağı zeytinyağı
1/4 limon

HAZIRLANIŞI

■ 300-350 gr'lık veya 200'er gr'lık iki adet fileto sınarıt 1/2 saat onceden isteğe gore tuzlayıp hafıf unlayarak 4-5 dakika her iki yüzü de ızgara edın

■ Bu arada 1 demet taze soğanı ayıklayıp çok ınce doğrayın. 1 çay bardağı zeytınyağına 1 çay kaşığı uzum sırkesi ve doğranan soğanları ılave edın. 1/2 demet dereotu ısteğe gore tuz ve 1/4 lımon suyu ılave ederek karıştırın

■ Izgaradan çıkan balıkların üstune sos dokerek servis yapın

Balık ızgara yapılırken her vüzu bir kere çevrilir. Zira devamlı çevirirseniz balıkların dağılma ihtimali vardır. Sinarit Akdeniz ve Ege'ye mahsus 300 gramdan 10 kilograma kadar çıkabilen beyaz etli ve çok lezzetli bir balıktır. Çok çabuk bozulur. Bu yuzden gunluk tuketilmelidir

Kılıç Buğulama

(Akdeniz-Ege)

2 kişilik
Hazırlama süresi: 25'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

300-400 gr kılıç balığı eti
3-4 çarliston veya sivri biber
2 orta boy domates
1 orta boy kuru soğan
1/2 demet maydanoz
1/2 limon
1 su bardağı zeytinyağı
tuz
1/2 küp kesme şeker

HAZIRLANIŞI

■ Kılıç balığını kuşbaşı doğrayın (Butun de kullanabilırsinizi)

■ Onceden hazırladığınız 3-4 sıvri biberi (isteğe gore acı da olabilir) dılımlenmış halde, 1-1.5 çay bardağı zeytınyağına atarak orta ateşte balıklarla beraber 2-3 dakika çevirin (Isteğe gore 1 kuçuk baş soğandan aynı zamanda ince piyaz doğranarak ılave edilebilir)

■ Daha sonra kabukları soyulmuş ve kup şeklinde doğranmış 2 orta boy domatesi de ılave ederek 1-2 dakıka daha kavurun ve 1 su bardağı su ılave ederek kaynatın

■ Bu arada 1/2 adet kesme şeker ve isteğe gore tuz ve 1/4 lımon suyunu ılave edın kaynadıktan sonra altını iyice kısın ve kapağını kapayarak 10-15 dakıka pışırın. Çok sulu olmamasına dıkkat edın, eğer oyleyse kapağı açık ıken kontrollu olarak 1-2 dakika kaynatıp suyunu çektırın. Ateşi kapattıktan sonra 1/2 demet maydanozu ince kıyıp üstune serpın ve kapağını kapatıp 5-10 dakıka demlenmeye bırakın

■ Sıcak olarak ana yemek, soğuk olarak da meze olarak servis yapabilirsiniz

Kılıç balığı Akdeniz ve Ege'de yakalanan lezzetli balıklardan biridir. Genellikle taze olarak bulmak zordur. Donmuş olarak "takoz" halinde satılır.
Kılıç balığının en lezzetli mevsimi temmuz, ağustos ve eylul aylarıdır. 5-10 kg arasındakileri çok makbuldur. Taze olarak bulabilirseniz tadına dovum olmaz.

Ahtapot Kavurma

(Akdeniz Usulü)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 25'
Pişme süresi: 35'

MALZEMESİ

1 kg ahtapot
1 su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı su
1/2 limon
1/2 demet maydanoz

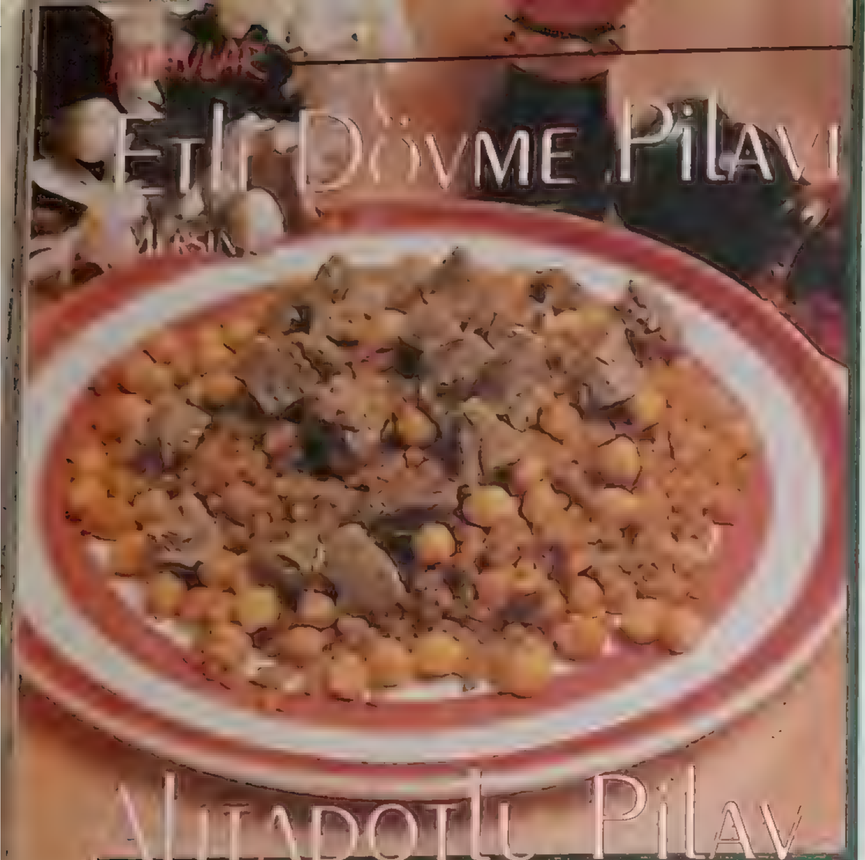
HAZIRLANIŞI

- Ahtapot dövüldükten sonra kollarını 2-3 cm boyunda doğrayın Kafa kısmını da aynı şekilde doğrayın ve bol suyla yıkayın
- Bir tencereye 1 su bardağı zeytinyağını ve doğranmış ahtapotları ekleyin ve hızlı ateşte 4-5 dakika karıştırarak kavurun. Hepsi kırmızı renge donuşur. 1 su bardağı su ilave edin Kaynayınca altını iyice kısarak kontrollu biçimde 1/2 saat kadar pişirin. (1/2 saat sonra bir parçanın pişip pişmedığine bakın eğer pişmemişse 1 bardak soğuk su katıp pişirmeye devam edın.) Sakın tuz koymayın!
- Pışınce sosu koyulaşana kadar karıştırarak kavurun Isteğe gore az limon suyu ve ustune taze kıyılmış maydanoz ilave edebilirsiniz

Ahtapotla yapılacak yemeklerde veya salatalarda dıkkat edilmesi gereken en onemli husus ahtapotun çok iyi dovulmesidir. Zira ahtapot dovulmezse, ne kadar çok pişirirseniz pişirin, lastik gibi olur. Yanlış inanışla, donmuş ahtapot çabuk pişer diyerek bu oneriyi kulak arkası etmeyin. Ahtapotu evde dovmek için, iç içe geçirilmiş 2 3 naylon torbaya koyarak ağzını iyice duğumleyin daha sonra mermer bir tezgah varsa onun uzerinde veya bir ekmek tahtasında, tercihan bir kola şişesiyle veya kalın bir bıçağın sapıyla 15 20 dakıka torbayı iyice çevirerek oldukça sert vuruşlarla dovun Gozlerini ve ağzını çıkarın Bu ahtapot kavurmayla normal beyaz pirinç pilavı yapıp, pırınce suyunu verdıgınız zaman, icine atarak ahtapotlu pilav yapabilirsiniz

PİLAVLAR

Etli Dövme Pilavı



4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 1 saat

MALZEMESİ

- 200 gr nohut
- 1/2 kg dövmelik buğday
- 200 gr kuşbaşı
- 2 yemek kaşığı margarin
- tuz

HAZIRLANIŞI

Nohutu geceden ıslatın. Bir tencerede suyla yüksek ateşte kaynatın. Nohut tam olarak pişince, tuz ve dövmeyi ekleyin.

Diğer tarafta, eti haşlayın. Ayrı bir tabağa alın

Dovmeli pilav pişince, servis tabağına alın. Yağ eriterek, uzerine gezdirin. Haşladığınız etleri, üzerine serpiştirin

Ahtapotlu Pilav

(Muğla)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 50'

MALZEMESİ

- 1 ahtapot
- 3 su bardağı pirinç
- 5 su bardağı su
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Ahtapotu doverek temizleyip, haşlayın. Küçük parçalar halinde doğrayıp, az yağda kavurun

Kalan zeytinyağında pirinci kavurun. Ahtapotun haşlama suyunu tuz ve karabiberini ilave edin Ahtapotları da ekleyerek pişmeye bırakın. Pılavınız demlendıkten sonra servis yapın

Lokum Pilavı

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 25'

MALZEMESİ

- 1/2 kg un
- 1 yumurta
- 1 yemek kaşığı margarin
- 1 soğan
- 200 gr kıyma
- 4 su bardağı su
- tuz, karabiber, maydanoz

HAZIRLANIŞI

Un, yumurta ve az suyla, kulak memesi kıvamında bir hamur hazırlayın. 10 dakika kadar dinlendirdikten sonra, unlu bir zeminde açıp, küçük kareler halinde kesin. Bir süre kuruması için bırakın.

Diğer tarafta, suyu kaynatın Kestiğiniz hamurları içine atın ve makarna gibi haşlayıp süzün.

Ince doğradığınız soğanları yağda kavurun. İçine kıymayı, tuz ve karabiberi ilave edin. Süzülüp soğumuş hamurları ilave edip, 10 dakika kadar karıştırarak pişirin. Üzerine maydanoz serptikten sonra servis yapın.

Taş Kebabı

6 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 1 saat 10'

MALZEMESİ

- 1 kg az yağlı dana kuşbaşı
- 4 su bardağı pirinç
- 2 soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 3 domates
- 3 sivribiber
- tuz, karabiber, tarçın

HAZIRLANIŞI

Geniş bir tencerenin ortasına etleri yerleştirin. Soğanlardan birini rendeleyin Baharatları da ilave ederek etle birlikte iyice karıştırın. Bunun üzerine ince doğranmış soğanı, biberleri ve domatesleri sıralayın

Pişerken etler kabarmasın diye üzerine bir taş kapatarak kabarmasını önleyin. Kalan boşluğa 4-5 su bardağı su ekleyin ve ağır ateşte 45 dakika pişirin

Sürenin sonunda, kalan boşluğa 7 su bardağı su ekleyin, yıkanmış pirinçleri ilave edin. Pilavınız pişince, taşı dikkatlice çıkarın ve bu şekilde servis yapın

Özbek Pilavı

(Afyon)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişme süresi: 50'

MALZEMESİ

3 su bardağı pirinç
1 kg kuşbaşı
6 su bardağı su
2 soğan
4 havuç
1/2 yemek kaşığı zeytinyağı
tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Yemeklik kesilmiş soğanları yağda kavurun. Daha sonra üzerine tuz ve pirinç ekleyip kavurmaya devam edin. Kaynar suyu üzerine ekleyin. Pilavınızı pişirin.

Diğer tarafta, eti haşlayın Havuçları dilimleyin ve yağda soteleyin. Üzerine etleri ekleyip, kavurun. Bu karışımı pilavın üzerine ekleyerek servis yapın

Börülü Pilav

(Aydın-Muğla)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15'
Pişirme süresi: 1 saat 10'

MALZEMESİ

1.5 su bardağı börülce
2 su bardağı pirinç
2.5 su bardağı su
200 gr tereyağı
tuz

HAZIRLANIŞI

Akşamdan ıslatılmış börülceleri 35 dakika haşlayın. Başka bir tencerede tereyağını eritin ve pirinci ilave edip biraz kavurun. Suyla beraber börülceleri ilave edip kısık ateşte pişirin. Suyu çekildikten sonra dinlendirmeye alın

BÖREK VE TATLILAR

Sıkma

Susamlı Şeker

Hazırlama suresi: 10'
Pişme süresi: 10'

MALZEMESİ

- 1.5 su bardağı esmer susam
- 1 su bardağı tuzsuz yerfıstığı
- 1 su bardağı badem
- 1 su bardağı fındık
- 1/2 su bardağı ceviz
- 1 su bardağı şeker

HAZIRLANIŞI

- Yerfıstığı,badem, ceviz ve fındıkları bir tencerenin içinde 5 dakıka kadar kavurun. İçine susam ve şekeri ekleyip kısık ateşte kavurmaya devam edin. Kıvamlanınca ateşten alarak mermere dokun
- Soğuduktan sonra parçalar koparıp servis yapacağınız tabağa yerleştirin

Gül Tatlısı

(Kütahya)

6-8 kişilik
Hazırlama süresi: 20'
Pişme süresi: 25'

MALZEMESİ

- 2 yumurta
- 3 su bardağı un
- 4 su bardağ şeker
- 3 su bardağı su
- 1/2 limon suyu
- dövülmüş ceviz

HAZIRLANIŞI

- Yumurta, un ve az su ile kulak memesi kıvamında bir hamur hazırlayın. Hamuru unlu bir zeminde açıp, ikişer santim kalınlığında şeritler kesin. Bu şeritlerin boyu 15-20 cm boyunda olmalı
- Diğer tarafta, şeker, su ve limon suyu ile şerbet hazırlayın ve soğumaya bırakın
- Hamurları iyice kızdırılmış sıvıyağda kızartırken, çatala makarna dolar gibi yaparak hamura şekil verin
- Kızaran hamurları soğumuş şerbete atın. Biraz bekletip, süzerek servis tabağına yerleştirin. Uzerine dovulmuş ceviz serpin

Pelvizr Tatlısı

(Aydın)

5 kişilik
Hazırlama suresi: 5'
Pişme süresi: 15'

MALZEMESİ

- 10 bardak su
- 1/2 su bardağı nişasta
- 250 gr ceviz veya badem
- 2 çorba kaşığı gülsuyu

HAZIRLANIŞI

- Su, şeker, nışasta ve gulsuyunu bir tencerenin içinde sürekli karıştırarak, nişasta kokusu gelinceye kadar pişirin
- Koyulaşınca, kaselere boşaltın Uzerini badem veya cevizle susleyerek soğumaya bırakın

Ekmek Böreği

(Tost)

6 Kişilik
Hazırlama süresi: 10'
Pişme süresi: 20'

MALZEMESİ

- 1.5 ekmek veya 1 paket tost ekmeği (mutlaka bayat olması gerekiyor)
- 3 yumurta
- 1.5 litre süt
- 1 paket dilimli kaşar
- 2 yemek kaşığı eritilmiş margarin

HAZIRLANIŞI

Normal ekmek kullanıyorsanız kabuklarını çıkarın ve çok ince olmamak şartıyla dilimleyin. Tost ekmeğini tercih ettiyseniz kenarlarını kesin.

Ekmeklerin yarısını ısıya dayanıklı bir cam tepsiye dizin. Once üzerinde biraz eritilmiş margarin gezdirin, sonra kaşar peyniri dilimlerini yerleştirin. Peynirin üzerini yine ekmekle kapatarak yağ gezdirin.

Ekmek kenarlarını atmayın. Fırına verdikten sonra robottan geçirerek galeta unu elde edebilirsiniz.

Diğer yanda sutun içine kıracağınız 3 yumurtayı çırpın, tamamını ekmeklerin üzerine dokun Lezzet açısından çok daha iyi sonuç alabilmek için mümkünse 24 saat dolapta beklettikten sonra, önceden ısıttığınız fırına atın.

Üstu kızarana kadar pişirin. Mutlaka fırından çıkar çıkmaz servis yapın.

Patlıcan Reçeli

(Adana)

Hazırlama suresi: 20'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

- 2 kg patlıcan
- 2.5 kg şeker
- 3 litre su
- 1 topak kireç
- 2 litre su (kireçli su için)
- 5-6 karanfil

HAZIRLANIŞI

Patlıcanların kabuklarını dikkatlice soyun. Hiç kabuk kalmamasına dıkkat edın. Bu aşamadan sonra aynı domates reçeli tarifine uyarak devam edın.

Künefe

(Hatay-Adana-Mersin)

4 kişilik
Hazırlama süresi: 20
Pişme süresi: 1 saat

MALZEMESİ:

- 200 gr tel kadayıf
- 50 gr tuzsuz dil peyniri
- 4 yemek kaşığı tereyağı

HAZIRLANIŞI

Tereyağından 1.5 yemek kaşığı alıp, ince ince ufalanmış kadayıfları ateşte tereyağıyla yedirerek bir sure karıştırın

Künefeyi pişireceğiniz tepsinin dibini yağlayarak kadayıfların yarısını yerleştirin. Uzerine dilimlenmiş dil peynirini koyun. En üst kısma yeniden kadayıf doşeyerek ılık fırında üzeri hafif kızarıncaya kadar pişirin Bir yüzü kızaran kadayıfı tekrar yağlanmış tepsiye ters yerleştirerek bu yuzunu de kızartın

iki yüzü kızaran kadayıfı fırından alarak fazla ağdalanmamış soğuk şurubu sıcak künefenin üzerine dökun. Servis yapın

Domates Reçeli

(Adana)

Hazırlama suresi: 20'
Pişme süresi: 40'

MALZEMESİ

- 2 kg sivri Bursa domatesi
- 2.5 kg şeker
- 3 litre su
- 1 topak kireç
- 2 litre su (kireçli su için)
- 5-6 karanfil

HAZIRLANIŞI

Domatesleri yıkayıp kabuklarının çabuk soyulması için tüm olarak kaynayan suya atıp çıkarın. Kabuklarını soyun ve ince bir ş ş ile torgu şişi de olabilir ortasını [illegible]

Diğer tarafta, kireci 2 litre suya bırakın. Kireç dıbe çokunce durulaşan bu suyu da domateslerin uzerine dokun. Bu şekılde 1 saat kadar bekletin

Ayrı bir tencerede su ve şekeri birlıkte kaynatın. Domatesleri yıkayıp suzdükten sonra kaynayan bu şekerli suya atın. Iyıce suyunu çekene kadar pişirin Pışme sırasında içine karanfil atın

6 kişilik
Hazırlık süresi: 30'
Pişme suresi: 15'

İÇ MALZEMESİ

1/2 kg ıspanak
1/2 demet maydanoz
1/2 kg çökelek
Yarım su bardağı zeytinyağı
2 soğan

HAMUR MALZEMESİ

1 kg un
1 yumurta
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

- Ispanağı ve maydanozu doğrayın. Soğanı ince ince kıyın
- Yağ, çökelek,tuz ve soğanı karıştırn
- Un, yumurta, 1 tatlı kaşığı zeytinyağını su ile yoğurun Hamurdan yumruk büyükluğünde parçalar koparın ve açın. Yufkanın bir tarafına hazırladığınız içi pay ederek, dığer tarafla kapatın
- Sacın uzerinde tki tarafını çevirerek yağlayın, güzelce kızaracak şekılde pişirin.

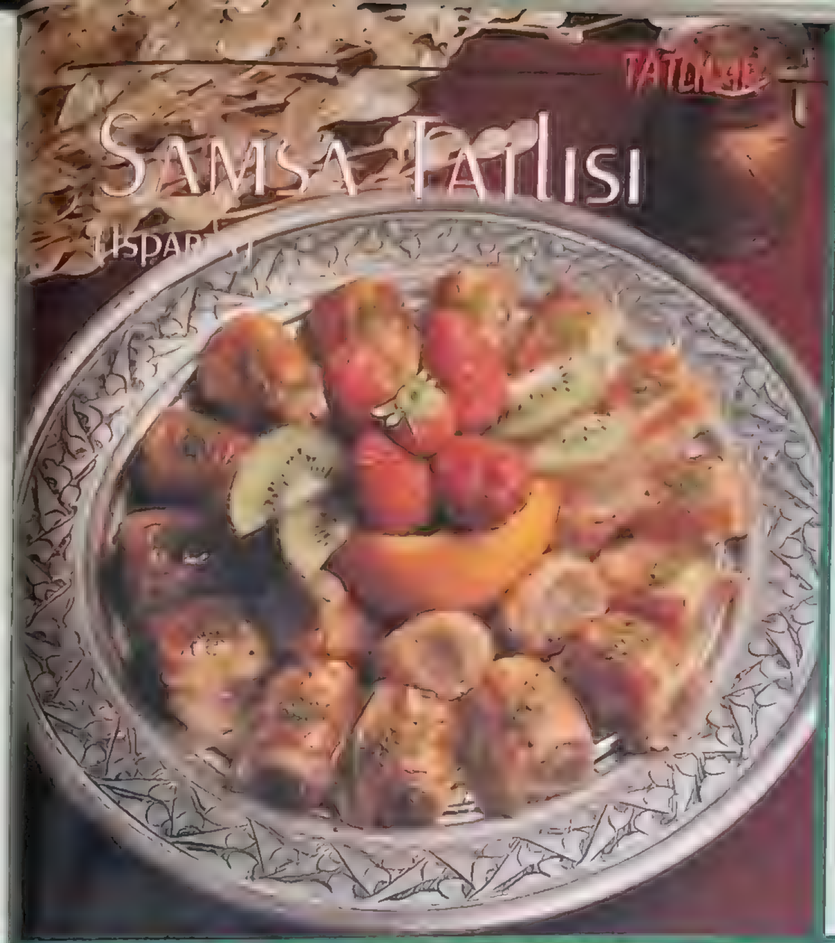
4 kışilik
Hazırlama süresi: 10'
Pişme süresi: 15'

MALZEMESİ

1 su bardağı nişasta
6 su bardağı su
1/2 su bardağı şeker
4 yemek kaşığı gülsuyu
2 yemek kaşığı kırmızı gıda boyası
8 yemek kaşığı dövülmüş buz
2 yemek kaşığı pudra şekeri

HAZIRLANIŞI

- Nışasta, su ve şekeri karıştırarak pişirin. Bir tepsiye döküp donduktan sonra buzdolabında bekletin
- Servis yapacağınız kaselere ufak kareler halinde kesip, yerleştirin Uzerine bol miktarda dovulmuş buz pudra şekeri, gulsuyu ve hazırladığınız boyalı sudan dokerek servis yapın.



6 kişilik
Hazırlama süresi: 25'
Pişme süresi: 50'

MALZEMESİ

200 gr milföy hamuru
1/2 su bardağı toz badem
2 yemek kaşığı şeker
1 yumurta beyazı

ŞURUP MALZEMESİ

3.5 kahve fincanı şeker
2 çay bardağı su
1/2 limon

HAZIRLANIŞI

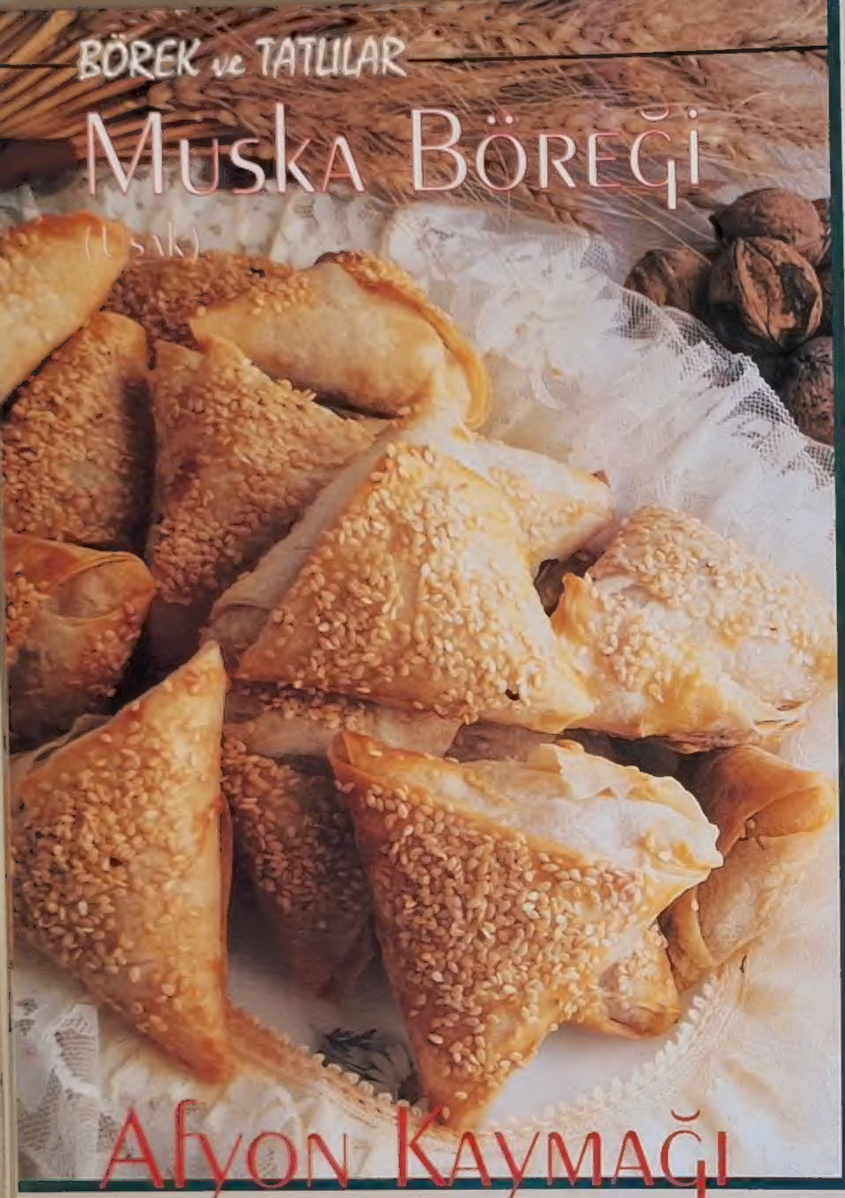
- Bır kapta badem, şeker ve yumurta beyazını karıştırın. Milföy hamurunu 2 mm kalınlığında açıp hazırladığınız bademli karışımı ortasına uzunlamasına yayın. Hamuru rulo şeklinde sarın. Bir tepsiye alıp 45 dakika dinlendirin
- Dınlenen rulo şeklindeki hamuru kuçuk parçalar halinde kesin. 180 derece fırında 45-50 dakika pişirin
- Dığer tarafta şeker, su ve limon suyunu kaynatıp şurubu hazırlayın Fırından çıkan sıcak hamurun üzerine kaynamakta olan şurubu ilave edip soğuduktan sonra servise sunun

CEZERYE

Cezerye, havuç tatlısı ve kuvvet macunu. Hammaddeleri; havuç, şeker glikoz, hindistancevizi, asit, tarçın, fındık, fıstık ve ceviz. Halk arasında bilinen en büyuk ozellıgi erkeklık gücünü artırdığı. A ve B vitamini bol. İçel'de ılk defa Dondurmacı Halil Kürek, 1949 yılında cezerye üretimine başladı. Cezerye yapımına gelince; soğuk hava deposunda saklanan havuç, bazen kıyılarak, bazen de doğrudan haşlanarak pışırım kazanlarında bir saat kadar pişirilir. 100 kg havuca, 50 gr şeker konulur ve ıçine 250 gr limon tuzu ilave edilir. Pıştıkten sonra bakır kazanlara konur ve 2.5 saat kaynatılır. Bakır kazanların tercih edılmesi, dıbinin tutmaması içindir. Bu kaynatma sırasında 7.5 kg şeker ve fındıklı ceviz veya fıstık ılave edılır. Ardından tavalara aktarılır Kesme makınalarında kesılır. Birbirine yapışmasını onlemek amacıyla Hindistan cevizi serpilir. Yazın sert, kışın da yumuşak olmasına dıkkat edilir

Muska Böreği

(Uşak)



6-8 kişilik
Hazırlama süresi: 25-30'
Pişme süresi: 30'

MALZEMESİ

250 gr margarin
1 su bardağı su
5 yemek kaşığı sirke
1 çay kaşığı tuz
1 yumurta
aldığı kadar un

İÇ MALZEMESİ

4 patates
1/2 kg beyaz peynir
250 gr kıyma
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1 soğan
karabiber, tuz

HAZIRLANIŞI

■ Margarin dışındaki tüm malzemeyi karıştırıp yoğurun. Hamur haline gelince dikdörtgen şeklinde açın. Üzerine margarinin 1/3'ünü sürün ve yine dikdörtgen şeklinde katlayıp buzdolabına yerleştirin. Buzdolabında 30 dakika bekletin. Bu işlemi üç kez tekrarlayın. Hamur hazır olduğunda dikdörtgen biçiminde açıp kareler halinde kesin.

■ Patatesleri haşlayın. Soğanı doğrayın ve zeytinyağında kavurun. Kıymayı ilave edin. Kıyma da kavrulduktan sonra üzerine tuz, karabiber, rende beyaz peynir ve püre haline getirilmiş patatesleri ekleyerek harcınızı hazırlayın.

■ Harcı hamurlara pay ederek muska şeklinde sarın.Börekleri tepsiye dizin, üzerine yumurta sarısı sürüp susam serpiştirin. Sıcak fırında 30 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

Afyon Kaymağı

Afyonkarahisar'ın ekonomisinde önemli bir yer tutar Afyon kaymağı. Bunun için, tülbentten geçilirilen manda sütü, kaynatılarak kaymak durumuna getirilir. Ertesi sabah sağılmış taze manda sütü kaymağa eklenir ve tavalar kırkbeş dakika ateşte tutulur. Ateşten indirildikten sonra tavaların yavaş soğuması için bezlere sarılır. Tavalar soğuduğunda bu bezler çözülür.

AFYON KAYMAKLI ŞEKER

Afyonkarahisar'a özgü olan kaymaklı şekere de Afyon kaymağı denir. Nedeni, kaymaklı şekerin başka yerde bilinmemesi, başka yerde üretilenlere oranla daha üstün kalitede olmasıdır.

İlk kaymaklı şeker 1900-1905 tarihleri arasında Şekerci Salih Usta tarafından yapılmış. 2. Uluslararası İzmir Fuarı'nda da madalya kazanmış. İstenilen nitelikte kaymaklı şeker elde edebilmek için kaliteli kaymak, kaliteli kaymak için de iyi besili mandalar gerekli. En iyi besi yemi de haşhaş küspesidir. 1972'den sonra Afyonkarahisar'da haşhaş üretiminin kısıtlanmasıyla küspe azalmış, Afyon kaymağının, dolayısıyla kaymak şekerinin kalitesinin düşmesine yol açmış. Kaymağın alıcıya değişik biçimlerde sunulması amacıyla son yıllarda kaymaklı lokum gibi şekerlemeler de yapılmakta, üzerine hindistan cevizi de serpilen bu şekerlemeler, daha çok satılmakta. Fakat içine kakao, hindistancevizi, vanilya gibi maddelerin katılması, şekerlemenin özelliğini kaybetmesine yol açmakta.

Afyon kaymaklı şekerin yapımına gelince, bakır bir kazana 10 kg şeker ve 2.5 kg su konarak kaynatılır ve limontuzu eklenir. Şurup kıvamına gelince ocaktan indirilir, pamukyağıyla yağlanmış mermer tezgaha dökülür. 5 mm kalınlığında yayılır ve on dakika soğumaya bırakılır. Sonra katlanıp ve uzatılarak halat biçimine sokulur ve ağartılır. Ağartılan şeker mermer tezgah üzerinde yoğurulur. Yüzde 10 oranında kaymak ve yüzde 10-15 oranında su eklenerek yeniden yoğurulur.

Önceden içi yağlanmış ya da ambalaj kağıdıyla kaplanmış kalıplara elle basılarak doldurulur. Serin yerde soğumaya bırakılır. Bir gün dinlendikten sonra dilim dilim kesilip kutulara yerleştirilir.

Mutfakta Kullanılan Pratik Ölçüler

	Su bardağı (250 gr.'lık)	Çay bardağı (100 gr.'lık)	Yemek kaşığı (75 gr.'lık)	Kahve fincanı
Su	250 gr.	100 gr.	-	75 gr.
Süt	250 gr.	100 gr.	-	75 gr.
Tozşeker	200 gr.	80 gr.	20 gr.	70 gr.
Pirinç	250 gr.	100 gr.	-	70 gr.
Bulgur	200 gr.	75 gr.	-	60 gr.
Fasulye	200 gr.	75 gr.	-	60 gr.
Mercimek	200 gr.	75 gr.	-	60 gr.
İrmik	180 gr.	70 gr.	-	55 gr.
Pudra şekeri	125 gr.	-	7.5 gr.	-
Un	160 gr.	70 gr.	30 gr.	50 gr.
Peynir (rende)	100 gr.	40 gr.	-	25 gr.
Badem (çekilmiş)	100 gr.	40 gr.	-	25 gr.
Ceviz (çekilmiş)	100 gr.	40 gr.	-	25 gr.
Kakao	100 gr.	40 gr.	5 gr.	25 gr.
Zeytinyağı	220 gr.	90 gr.	-	65 gr.
Ayçiçek yağı	220 gr.	90 gr.	-	65 gr.
Eritilmiş yağ	220 gr.	90 gr.	-	65 gr.
Tuz	-	-	20 gr.	-
Margarin	180 gr.	-	15 gr.	50 gr.
Salça	-	-	30 gr.	-

ml ve cl ölçüleri

Su ve süt için

1 su bardağı : 25 cl = 250 ml
1 çay bardağı : 10 cl = 100 ml
1 kahve fincanı : 2 cl = 20 ml

Sıvıyağlar için

1 su bardağı : 22 cl = 220 ml
1 çay bardağı : 9 cl = 90 ml
1 kahve fincanı : 6.5 cl = 65 ml

Isılar ve sıcaklıkların saptanması

Hafif ısı: Isının 100 - 140 derece civarında olması gerekir. Fırına kağıt konulduğunda, kağıdın 5 dakikada hafif bir sarımtırak renk almasıyla anlaşılır.

Orta ısı: 150 - 180 derece arasındaki fırın orta ısıya sahiptir. Fırına konan kağıt 5 dakika içinde koyu sarı renk alır.

Sıcak: 190 - 220 derece arasındaki fırın sıcaktır. Kağıt 5 dakika içinde kararır.

Kızgın: 230 - 240 derece arasında fırın kızgındır. Kağıt 5 dakika içinde kavrulur.

Alacatane : Uşak yöresinde yaz-kış öğle yemeklerinin başında sunulan bir yemek. Soğan salça ile yağda kavrulur. Ardından su, mercimek, bulgur eklenerek pişirilir.

Çala : Ekmek ve peynir, baharatla birlikte yenir. (Mersin)

Çıtırmak : Kaynatılmış bala kavrulmuş susam eklenerek yapılan bir tatlı. (Muğla)

Çomaç : Bazlamanın içine çökelek, peynir ya da kavurma etle soğan, taze biber, domates konularak yenen bir yemek. (Mersin)

Düğücük : Bir tür ceviz ezmesi. (Burdur)

Göce : El değirmeninde öğütülmüş buğdayın ununa verilen ad.

Göbelek ya da çıntar : İzmir yöresinde mantara verilen adlar.

İliştir : Süzgeç (Burdur)

Pelvaze : Uşak yöresinde yapılan bir tatlı. Sulandırılmış nişasta pekmezle kaynatılarak hazırlanır.

DİZİN

A

Acem Köfte 28
Adana Kebap 46
Adana Mutfağı 37
Afyon Kaymağı 64
Ahtapot Kavurma 52
Ahtapotlu Pilav 54
Antakya (Hatay) Mutfağı 45
Antalya Piyazı 18
Ayşe Kızın Düğün Çorbası 8

B

Balıklen 30
Bici 62
Börülceli Pilav 56
Börülce Salatası 24
Börülce Teletoru 17
Burdur Mutfağı 33

C

Cezerye 63

Ç

Çevirme 44
Çevirme Çorbası 13
Çökelekli Biber Dolması 31
Çökelekli Zeytin 20
Çökertme 46
Çullama 29

D

Domates Reçeli 61
Dul Avrat Çorbası 14

E

Ekmek Böreği 60
Ekşili Ispanak Başı 48
Ekşili Nohutlu Bamya 34
Elbasan 32
Enginar Dolması 26
Etli Dövme Pilavı 54
Etli Enginar 26

G

Gelin Turşusu 18
Gerdan Dolması 35
Gül Tatlısı 59

H

Hibeş 24
Humus 18

I

İzmir Köfte 31
İzmir Mutfağı 49

K

Kadınbudu Köfte 49
Kağıt Kebabı 32
Karışık Dolma 43
Katmerli Sac Böreği 62
Keşkek 27
Kılıç Buğulama 51
Kırmızıbiber Salatası 20
Kısır 17
Közleme Biber Salatası 19
Kulaklı Çorba 10
Kuzu Etli Patlıcan Soğurme 48
Künefe 61
Kütahya Güveci 36

L

Lebeniyeli Köfte 42
Lokum Pilavı 55

M

Mersin (İçel) Mutfağı 47
Mesir Macunu 63
Muğla Mutfağı 41
Muska Böreği 64

N

Naneli Köfte 36

O

Orfoz Fileto 50

Ö

Öğmeç Çorbası 9
Özbek Pilavı 56

P

Papaz Yahnisi 28
Patlıcan Böreği 33
Patlıcan Reçeli 60
Pelvize Tatlısı 59
Peynir ve Şaraplar 22-23

R

Radika Salatası 20
Rehber 65

S

Samsa Tatlısı 63
Sarmısaklı Köfte 40
Sıcak, Tuzlu Sularda Her Mevsim Balık 38-39
Sıkıcık Çorbası 13
Sıkma 58
Sinarit Izgara 50
Sini Köfte 27
Susamlı Köfte 19
Susamlı Şeker 58

T

Tahinli Lahana Sarması 41
Tahinli Maydanoz 16
Tahinli Patlıcan 16
Tahinli Soğan 16
Tantuni Kebap 47
Tarhana Çorbası 12
Tas Kebabı 55
Tatar Çorbası 9
Tekke Çorbası 10
Tere Çorbası 11

U

Un Çorbası 12
Uşak Mutfağı 29

V

Vartabit Paçası 30

Y

Yoğurtlu-Fıstıklı Köfte 37
Yörük Kebabı 45
Yüksük Çorbası 11

Z

Zeytinyağı 21
Zeytinyağlı Pilaki 21

Teşekkür

Asitane Restoran

ATLAS DERGİSİ

Bedriye Aykul

Behiye Yıldırım

Country Life, Nişantaşı

Logo Collection, Carrefour

Osman Tartan

Pabetland, Maslak

Sandık Tekstil, Akmerkez

Şarap Dostları Derneği Başkanı Osman Serim

Kaynakça

- Afyon İl Turizm Müdürlüğü
- Antakya İl Kültür Müdürlüğü
- Burdur İl Turizm Müdürlüğü
- Denizli İl Turizm Müdürlüğü
- İçel İl Halk Kütüphanesi
- İçel İl Turizm Müdürlüğü
- Kütahya İl Turizm Müdürlüğü
- Muğla İl Kültür Müdürlüğü
- Uşak İl Kültür Müdürlüğü
- ÜNSAL, Artun (1997), Süt Uyuyunca, Yapı Kredi Yayınları
- Yurt Ansiklopedisi, Türkiye, İl İl: Dünü, Bugünü, Yarını, 1981-1983, Anadolu Yayıncılık A.Ş.

Lezzete Lezzet Katan...

BİLLUR TUZ®

Akar, Akar, Akar...

Bu yatak

Pierre Cardin

ORTOPEDİK YAYSIZ YATAKLARI

HAYATTA EN DEĞERLİ HAZİNENİZ SAĞLIĞINIZ ise yatağınız Pierre Cardin olmalı... Vakumlu ortopedik yaysız Pierre Cardin yatakları dünyanın tercih ettiği yüksek teknolojinin ürünüdür. Sentetik madde içermeyen doğal dokusu, terleme ve üşümeye engel olur. Anti bakteriyel ve metal aksam içermeyen hijyenik yapısı mikropları barındırmaz. Katkısız kuzu yünü ve saf pamuk yüzeyleri insan vücudu için ideal uyuma zemini oluşturur. Gecelerini Pierre Cardin ile paylaşanlar, günlerini gün eder. Pierre Cardin yataklarının içindeki eliosel maddesi vücudun biçimini alarak yıllarca esnek ve gerekli sertlikte uyku zeminini sağlar. Bu yatak Pierre Cardin. İşte bu sizin yatağınız.

işte bu benim yatağım...

Pierre Cardin
ORTOPEDİK YAYSIZ YATAKLARI
Kalite adıyla anılır

Türkiye ve Türk Cumhuriyetleri Distribütörü

ORYAT
İç ve Dış Ticaret Ltd. Şti.
Kerestecilar Sitesi Kasım Sok.
No: 35 Merter - İSTANBUL
Tel: (0212) 677 40 21 - 677 40 36
Fax: (0212) 506 15 15
http://www.oryat.com
E-mail: oryatltd@oryat.com

PERDECİ ÖMER/İNCİRLİ-ANKARA TEL:0.312. 322 08 58 • GÖKÇESU MEFRUŞAT/BATIKENT-ANKARA TEL:0. 312.235 48 36 • BAŞAR HALICILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ./G. OSMANPAŞA-ANKARA TEL:0. 312.436 32 07 • AYHAN TİCARET/KURTULUŞ-ANKARA TEL:0.312. 433 36 96 • MEGA MEFRUŞAT/KIZILAY-ANKARA TEL:0.312. 417 12 97 • ASİL TİCARET/ERYAMAN-ANKARA TEL:0.312. 282 40 79 • VARDLLAR LTD. ŞTİ./YENİMAHALLE-ANKARA TEL:0.312. 315 21 20 • EZEL ÇEYİZ/ULUS-ANKARA TEL:0.312. 310 70 78 • GÜZEM MEFRUŞAT/BALGAT-ANKARA TEL:0.312. 286 83 34 • EURO MOBLE DOĞAN ŞAHİN /SİTELER-ANKARA TEL:0.312. 353 08 80-81 • ATAVATAN LTD. ŞTİ./DİKMEN-ANKARA TEL:0.312. 482 19 25 • CONTOUR HİPERMARKET/İST. YOLU 23.KM-ANKARA • YİMPAŞ MAĞAZALARI/ULUS-ANKARA • AYBİL TEKSTİL/DÜZCE TEL:0.374. 523 92 11 • GAFFAROĞLU TİC./KAYSERİ TEL:0.352. 233 22 72 • ŞAHİN MOBİLYA/ESKİŞEHİR TEL:0.222. 231 64 28 • YETKİN TİCARET/MERZİFON TEL:0.358. 513 14 13 • SÜMER HOLDİNG/AMASYA TEL:0.358. 218 11 69 • KURKÇUOĞLU MEFRUŞAT/KASTAMONU TEL:0.366. 214 70 41 • TİTİZ MEFRUŞAT/ORDU TEL:0.452. 214 33 61 • ÇALBAY TİCARET /SİMAV TEL: 0274.513 70 22 • SÜMERCAN TEKSTİL/GİRESUN TEL:0.454. 216 14 03 • URALLAR HALI MOBİLYA/ÇORUM TEL:0.364. 213 81 65 • FİRDEVS HALI/TOSYA TEL:0.366. 313 27 65 • AKABE TİC. /NİKSAR TEL:0.356. 527 08 93 • SÜMER HOLDİNG/AKÇAKOCA TEL:0.374. 611 21 50 • CEMİL ÇEYİZ/KIRIKKALE TEL:0.318. 218 36 47 • ERSOYLU TEKSTİL/KONYA TEL:0.332. 352 08 16 • HAVAN TİCARET LTD. ŞTİ./ÇANKIRI TEL:0.378. 213 98 58 • MİR MAĞAZALARI/SAFRANBOLU TEL:0.372. 424 63 19 • ÖZEL HALI ÇEYİZ MARKET/ZONGULDAK TEL:0.372. 253 19 95 • BAŞKENT MEFRUŞAT/BOLU TEL:0.374. 217 22 67 — İSTANBUL ANADOLU YAKASI BÖLGE ANA BAYİİ ERUÇAR MOBİLYA LTD. ŞTİ./DUDULLU TEL:0.216. 364 20 66-313 38 25 • YAVUZ TİCARET/SAHRAYICEDİD TEL:0.216. 350 48 35 • ÖZLER TİC. LTD. ŞTİ./ALTINTEPE TEL:0.216. 347 98 05 • AKAN TEKSTİL/ÜMRANİYE TEL:0.216. 461 51 55 • DECO ART/Ş. BAKKAL TEL:0.216. 369 31 64• DECO ART/CAPİTOL TEL:0.216. 391 52 60 • DECO ART/GRANDHOUSE TEL:0.216. 442 60 79 • BİLGENAN TİC. /PENDİK TEL:0.216. 375 62 61 • BAŞER TİC. SUADİYE TEL:0.216. 410 76 90 • ÇİFT-ER TEKSTİL SAN. TİC. LTD./GÖZTEPE TEL:0.216. 369 67 58 • PENERYOLU TEL:0.216. 369 95 39 • GALERY ADEKO/ACIBADEM TEL:0.216. 428 33 41 • ILGAZ HALICILIK /KOZYATAĞI TEL:0.216. 372 72 92 • MOLHAK MOBİLYA/CARREFOUR İÇERENKÖY TEL:0.216. 448 01 12 • CASA D'TALIA/KADIKÖY TEL:0.216. 326 66 58 • YILDIZLAR CENTER/ÜMRANİYE TEL:0.216. 344 73 83 • SENEM TİC. /KIZILTOPRAK TEL:0.216. 348 34 34 • MÜGE TİC. /GÖZTEPE TEL:0.216. 349 34 25 • YILDIZ MEFRUŞAT/BOSTANCI TEL:0.216. 361 55 59 • BAGDAT CADDESİ TEL:0.216. 356 51 17 • GÜLNİHAL/FATİH TEL:0.212.621 16 23 • ONUR MOBİLYA /ŞİRİNEVLER TEL:0.212. 506 20 90 • MERAM MEFRUŞAT /BAKIRKÖY TEL:0.212.660 05 41 • ÖZEL HALI ÇEYİZ MARKET /KASIMPAŞA TEL:0.212. 235 94 07 — GÜNEYDOĞU BÖLGE ANA BAYİİ TAYLAN TEKSTİL LTD. ŞTİ./DİYARBAKIR TEL:0.412. 228 14 42 • DOĞAN TEKSTİL/DİYARBAKIR TEL:0.412. 224 89 11 • ÖZSERİN MOBİLYA/DİYARBAKIR TEL:0.412. 221 69 56 • SAHRA TİCARET/ELAZIĞ TEL:0.424. 238 75 84 • DOĞUŞ TİCARET/ŞANLIURFA TEL:0.414. 314 70 08 • TÜRKMENOĞLU MOBİLYA/VAN TEL:0.432. 216 12 35 • SARAY MÖBLE/SİİRT TEL:0.484. 223 20 40 • KATILIM HİPERMARKET A.Ş./BİNGÖL TEL:0.426. 213 95 88 • İZMİR TİCARET/BATMAN TEL:0.488. 213 52 85 • ÖZKOLAY HALI/SAMSUN TEL:0.362. 433 00 38 — ÇUKUROVA BÖLGE BAYİİ ÇUKUROVA TİC. LTD. ŞTİ./MERSİN TEL:0.324. 325 39 65 • ÖEL-PA LTD. ŞTİ./BİLİFKE TEL:0.324. 714 11 42 • ÖZ DEKOR MOBİLYA/ADANA TEL:0.322. 346 31 30 • ÖRNEK MOBİLYA/ANTAKYA TEL:0.326. 212 49 88 • ÇEYİZ MOBİLYA/İSKENDERUN TEL:0.326. 618 16 47 • TUTKU ÇEYİZ/TARSUS TEL:0.324. 624 55 92 — ANTALYA BÖLGE BAYİİ KARDEN TİC. LTD. ŞTİ./ANTALYA TEL:0.242. 248 53 36 • ÖRSLER MOBİLYA /ANTALYA TEL:0242. 244 00 63 • DOĞUŞ MEFRUŞAT VE ÇEYİZ/ANTALYA TEL:0.242. 241 43 47 • ABBASLAR MOBİLYA / ANTALYA TEL:0.242. 344 25 98 • İNTER DEKOR/ANTALYA TEL:0.242. 244 02 09 • SİSTEM MEDYA/EDİRNE TEL:0.284. 213 56 46 — İZMİR, DENİZLİ BÖLGE BAYİİ ERDAL MEFRUŞAT/HİSARÖNÜ TEL:0.232. 489 07 00 • RAYTEKS/KARATAŞ/İZMİR TEL:0.232.489 02 58 • POYRAZLAR/KARŞIYAKA TEL:0.232. 364 20 85 • PIERRE CARDIN SHOP/BORNOVA TEL:0.232. 388 37 19 • ÖZDİL MAĞAZALARI/UÇKUYULAR TEL:0.232. 246 04 45 • MİNE NAKIŞ/SİRİNYER TEL:0.232. 449 54 23 • SOFA HOME COLLECTION/KÖPRÜ/İZMİR TEL:0.232. 231 29 33 • DEFNE DEKORASYON/İZMİR TEL:0.232. 244 22 30 • VERİM MOBİLYA/GAZİEMİR TEL:0.232. 253 33 58 • BAŞTERZİLER/KUŞADASI TEL:0.256. 614 73 89 • BAŞTERZİLER/SELÇUK TEL:0.256. 892 06 75 •YAŞASIN CENTER/MENEMEN TEL:0.232. 846 11 30 • SÜSTAŞ SÜSLER HALI ÇANKAYA/İZMİR TEL: 0232 484 29 20• TAŞKIRAN MOBİLYA ALSANCAK/İZMİR TEL: 0232 421 87 62 • UĞUR MOBİLYA/ DENİZLİ TEL: 0258 265 21 72• KURTOĞLU MOBİLYA / MANİSA TEL: 0236 237 58 70 — GÜNEY MARMARA BÖLGE BAYİİ ABDİK TEKS. SAN VE TİC. LTD. ŞTİ./YALOVA TEL:0.226. 811 25 17 • DUYGU MOBİLYA/BURHANİYE TEL:0.266. 422 15 77 • KOÇBAY TİCARET/BALIKESİR TEL:0.266. 241 99 13 • TUNÇ MOBİLYA/ALTINOLUK TEL:0.266. 396 08 66 • TEMPO HALICILIK/BANDIRMA TEL:0.266. 718 48 94 • ATIŞ MOBİLYA/BURSA TEL:0.224. 234 38 40 • GENÇLER MOBİLYA/İNEGÖL TEL:0.224. 715 20 61 • ZAFER TEKER/BURSA TEL:0.224. 223 53 97 • ÇAM MOBİLYA/ÇANAKKALE TEL:0.286. 217 34 29 • DOĞRA TİC. /GÖLCÜK TEL:0.262. 413 18 18 • FERİT MEFRUŞAT/KOCAELİ TEL:0.262. 527 03 51 • GELGÖR TİC./DEBZE TEL:0.262. 646 95 95 • YAVUZ HALICILIK/KARAMÜRSEL TEL:0.262. 452 11 62 • KARAASLAN LTD. ŞTİ./SAKARYA TEL:0.264. 281 28 24 • PEKER MOBİLYA/SAKARYA TEL:0.264. 517 52 67 • SÜSLER MOBİLYA /EDREMİT TEL: 0.266. 373 35 37

TANDEM